令和2年8月20日発行(毎月1回20日発行) 昭和45年5月11日第3種郵便物認可 第51巻第11号



text●編集部

SPEC.
フレーム／アルミ フォーク／カーボン ドライブユニット／ヤマハ・PW-X2 バッテリー／13.1Ah コンポーネント／シマノ・デオーレXT タイヤ／マキシス・ハイローラーツー 27.5×2.8 サイズ／S、M、L カラー／ボディウムブルー×ニッケル 重量／24.1kg（サイズM）

フレームが2本×2本！
フルサスペンション
eMTBのための
ヤマハのカタチ



YAMAHA YPJ-MT Pro

ヤマハ・YPJ-MT プロ

ヤマハ・PW-X2完成車価格／60万円（税抜） ㊐ヤマハ発動機 ☎0120-090-819（カスタマーコミュニケーションセンター）

フレームからドライブユニット開発までをトータルで手がけるヤマハの新たなるフラッグシップモデルが「MTプロ」だ。eMTB向け新ドライブユニット「PW-X2」は、よりオフロード走行に向けたハード面の性能アップだけでなく、自動で最適なアシストモードを切り替える「オートマチックサポートモード」を追加。そして車体剛性と重量バランスを最適化し、トップチューブとダウンチューブが二股に分かれた「ヤマハデュアルツインフレーム」を導入した。eバイクの開拓者であるヤマハは、モーターサイクル開発の知見を加え、より新しいモノを生み出していくのだ。


トップチューブが2本となることによって生まれた空間に配置されるリヤサスペンション。前フォークのストローク量は160㎜、リヤトラベル量150㎜で路面追従性を最大限に発揮


新型ドライブユニット「PW-X2」は最大トルクが80Nmでよりコンパクトに。対応ケイデンスも「PW-X」に比べて向上しており、100rpm時に50％アップしたパワー伝達を行う


挟み込まれるバッテリーは容量13.1Ahで、最もパワフルな「EXPW」モードで最大73㎞、「+ECO」モードで197㎞の走行が可能。トップチューブ間からケーブルを接続して給電する

Cycle Sports

八重洲出版
YAESU Publishing Co.,Ltd.

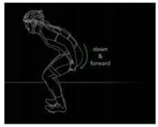


ダズルウルトラライトジャージ
価格／1万7270円
カラー／ダークオリーブ、チャコール
サイズ／XS、S、M

ラックスビブショーツ
価格／3万690円
カラー／ブラック、チャコール、ブラックチェリー、ダークオリーブ
サイズ／XS、S、M

※価格は全て税込

問東京ライフ　www.tokyolife.co.jp



「フライフリー」は、他社のビブだと前側にくるような開口部が、背面になることで、ストラップを外さなくてもショーツを脱ぐことが可能。2本ストラップ前側はメッシュ生地で補強されている



小物も充実している。ウルトラライトグローブ（価格／5280円）、ソックスは右からシグネチャーソックス（1種）、トリコロールシグネチャーソックス（共に価格／2530円）



パッケージには、売り上げの1％を環境保護活動に寄付していることが書かれている

ただサイクリングのためだけでなく

text●編集部　photo●吉田悠太

今ファッションの世界では「エシカル」であることが大きな意味を持っている。直訳すれば「倫理的な」という意味になり、エシカルファッションといえば「生産に関わる人や地球環境に配慮したファッション」であることを追求して、製品が作られているという意味になる。

この度、日本初上陸を果たした「ヴェロシオ」は、地球環境に配慮した素材を使うサイクルウェアブランドとして2013年に創業した。米国ニューイングランド州発祥のブランドで、素材にはリサイクルポリエステルと天然繊維だけを用いる。また売り上げの1％を環境保護活動に寄付もしている。

写真のショートスリーブジャージは、全体にホワイトとオリーブのダズル柄をあしらったプリントジャージ。ポイントで入るエメラルドグリーンが爽やかな印象を与えている。シンプルなパターンで、生地はUPF30の紫外線カット機能がある。

ラックスビブショーツは、ヴェロシオのラインナップにおけるハイパフォーマンスモデル。3枚のパネルで構成され、縫い目が少なくなることで軽さと快適性を併せ持つ。パッドはイタリアのサイテック社がヴェロシオ用に開発し、高密度でありながら高い通気性を有し、ロングライドに最適。カラーバリエーションもベーシックなブラックのほかチャコール、ブラックチェリー、ダークオリーブがそろい、フレームカラーとのコーディネートを考えるのも楽しい。

レディースモデルのビブショーツには、「フライフリー」という独自の設計が採用されている。これは肩ストラップを下ろさずにショーツを下ろすことができるので、トイレでジャージを脱ぐ必要がない、画期的な設計だ。

自然の中で遊び、環境の変化を感じ取るスポーツであるサイクリングを楽しむ我々にとって、ヴェロシオのウェアが体現するコンセプトは、単なるサイクルウェア以上の意味を持っている。

Cycle Sports

八重洲出版
YAESU Publishing Co.,Ltd.

TARMAC SL7

全てを極めたオールラウンダーバイク

新型ターマック 最速インプレッション!

うわさになっていた新型ターマックがついにベールを脱いだ。
SL6と同等の軽さを有しつつ、
プロが太鼓判を押す剛性とハンドリングを実現し、
現行ヴェンジに負けない空力性能を手にしたという。
もうヴェンジは必要ないのか、それとも……。

text●安井行生　photo●長谷川拓司／Specialized

問スペシャライズド・ジャパン　☎046-297-4370



今季最注目の一台

昨年のキャノンデール・スーパーシックスエボ、スコット・アディクトRC、デローザ・メラク、フォーカス・イザルコマックス。今年のジャイアント・TCR、トレック・エモンダ、BMC・SLR01。

ビッグメーカーが申し合わせたように新世代万能ロードをリリースした2019〜2020シーズン。そんな中、「オレこそ主役だ」と言わんばかりのタイミングで登場したのが、スペシャライズドの新型ターマックである。近年稀に見る名作となった現行ヴェンジの後を追う本気のレーシングバイク。確かに注目度は他社のライバルより高いだろう。

プレゼンによると、SL7世代となった新型ターマックのコンセプトは「空力、剛性、軽さを一台にまとめる」というもの。それができないから今までエアロロードとコンペティティブロードを分けてたんですよね?と突っ込みたくなるが、グッと我慢する。一見するとSL6とさほど変わらないように思えるが、もちろんフレームは完全新設計だ。

空力性能に関しては、シートステー、シートチューブ、シートポスト、ヘッドチューブ、フォークの形状を変更して空気抵抗を削減した。さらにヴェンジで採用されたエアロハンドル「エアロフライ2」を採用し、ケーブルをほぼフル内蔵。ダメ押しにホイールには先日発表されたばかりのラピーデを履かせる。結果、現行ヴェンジに肉薄するエアロダイナミクスを得ることができたという。スペシャライズド・ジャパンスタッフの発言によると、ヴェンジとの必要ワットの差は、40km走行時でたった2・5Wほどらしい。データを信用するなら、ほとんど誤差のレベルだ。

それならば……と、なんとスペシャライズド・ジャパンはあの名作ヴェンジをあっさり製造中止にするという。カタログには「もうコースによってバイクを使い分ける必要はなくなった」と強気のコメントが掲載されているが、その責任はとるのである。男らしい有言実行だが、ヴェンジ好きとしてはちょっと残念だったりもする。

軽さ&剛性に関しては、他社同様に解析ソフトを使用して空力・剛性・強度・軽さをバランスさせることで実現したという。フレーム重量は800g。今となっては目立つ数字ではなく、SL6のSワークスターマックディスクとほぼ同じだが、BBのスレッド化とフレームのエアロ化を考えると相応だろう。

当然ディスクブレーキ専用設計だが、ヴェンジと違って機械式変速でも組める。もちろん、フレームサイズ間の乗り味の差をなくすライダーファースト・エンジニアードも投入されている。

— カラーラインナップは全8色 —



ボーラ・ハンスグローエ



カーボン×カメレオン
シルバーグリーンカラー ラン



ドゥクーニンク・クイックステップ



スネークアイ×サテンブラック



ブルーティントオーバースペクトラフレア×ブラッシュドクローム



グリーンティントフェードオーバースペクトラフレア×クローム



サガンコレクション

●FACT12rカーボンのSワークスターマックは、デュラエースDi2、レッドeタップAXSの２種類の完成車が用意される。いずれも価格は132万円。フレームセット（55万円）もある。下の写真は「フローレッド×レッドティント×ターマック ブラック×ホワイト」

スペシャライズド
S-ワークス ターマック デュラエース

シマノ・デュラエースDi 2完成車価格／ 132万円（税抜）
フレームセット価格／ 55万円（税抜）

spec.

フレーム／ S-ワークス ターマックSL7 ファクト12rカーボン フォーク／ S-ワークス ファクト カーボン メインコンポ／シマノ・デュラエースDi 2 ホイール／ロヴァール・ラピーデ CLX タイヤ／スペシャライズド・ターボコットン（700×26C） ハンドル／ S-ワークス・エアロフライⅡ シートポスト／ 2021 S-ワークス ターマック カーボンシートポスト



NEW S-WORKS



— RIDER —

安井行生

さまざまな自転車メディアでインプレ記事や技術解説などを執筆する自転車ライター。理系ならではの視点を有し、自転車についての探究に余念がない。

TARMAC SL7

ヴェンジ開発によって得られた知見が投入されたSL7

7



5



3



1



8



6



4



2



DETAILS

1 BB規格はスペシャライズドが使い続けてきたBB30からスレッド式へ。フレームの設計自由度低下、重量増加などのデメリットより、整備性や耐久性、異音が発生しにくいなどのメリットが上回ったのだろう　2 先代のトップモデルはSワークスクランクを使っていたが、BBがスレッドになったこともありSL7はコンポメーカー純正クランクを使う。重量的にはデュラエースよりSワークスクランクの方が軽いが、変速性能などを考慮した結果だという　3 シートポストは専用のカムテール形状。空力性能と前後方向の柔軟性を確保するためだ。ヤグラ部分にはジャンクションAを内蔵し、シートクランプはトップチューブに埋め込まれる　4 ハンドルバーはヴェンジに採用されたエアロフライ2を流用。ステムはターマック専用品。ヴェンジステムとカタチは似ているが、剛性はそのままに45gも軽くなっているという　5 当然ケーブル類は内蔵するが、ステム＆コラムの中を通すのではなく、ステム下を通ってヘッドチューブの前側に入る　6 Sワークス完成車は発表されたばかりのロヴァール・ラピーデCLXを履く　7 ヴェンジそっくりの形状となったシートステー。ドロップドシートステーとしてシートチューブをしならせやすくし、さらに前面投影面積を減らして空力を向上させるためだろう。タイヤは32Cまで入る　8 機械式変速機にも対応した新型。電動変速＆ターマックステム用、機械式変速＆ターマックステム用、汎用ステム用と、3種類のキャップが用意される

LINEUP

各種ラインナップも熱い！





ターマックプロ スラム フォース eタップ AXS 1X

スラム・フォース eタップ AXS 1X完成車価格／77万円（税抜）

●下位グレードのターマックプロはFACT10rカーボンとなり、アルテグラDi2完成車、フォースeタップAXS完成車（フロントシングル仕様のみ）の2種類でいずれも77万円。ホイールは、ラピーデCLXと同じリムを使い、ハブとスポークで価格を下げたラピーデCLを採用する

spec.

フレーム／ターマックSL7 ファクト10rカーボン フォーク／ファクト カーボン メインコンポ／スラム・フォース eタップ AXS 1X ホイール／ロヴァール・ラピーデ CL タイヤ／S-ワークス・ターボ（700×26C） ハンドル／S-ワークス・エアロフライⅡ シートポスト／2021 S-ワークス ターマック カーボンシートポスト



ターマック エキスパート アルテグラDi2

シマノ・アルテグラ完成車価格／55万円（税抜）

●さらにその下に、FACT7rカーボンのターマックエキスパート（アルテグラDi2完成車）が55万円で並ぶ。フレームが1種類だったヴェンジに対し、新型ターマックはフレームだけで3種類もあることになる

spec.

フレーム／ターマックSL7 ファクト7rカーボン フォーク／ファクト カーボン メインコンポ／シマノ・アルテグラDi 2 ホイール／DTスイス・R470ディスク タイヤ／S-ワークス・ターボ（700×26C） ハンドル／スペシャライズド・エキスパートシャロードロップ シートポスト／2021 S-ワークス ターマック カーボンシートポスト

IMPRESSION

レース用としては正常進化

先代ターマックと同等の軽さを持ちながら、ヴェンジと同レベルの空力を有する。話だけ聞けば確かにヴェンジはいらないし、先代は一気に色あせてしまう。しかし数字だけでロードバイクは判断できない。

現行ヴェンジの洗練された乗り味はそのままに、軽快感を高めたようなバイクを想像していたが、違った。ターマックSL7は異常なほどストイックなレーシングバイクである。

まず、加速はすさまじくシャープだ。ヴェンジよりSL6より明確に硬い。パリッとした硬さではなく芯のある硬さ。パワーがあれば踏めるだろうが、ヴェンジほど懐が深くない。競走に徹した潔い作りである。

ヴェンジのような夢のような高速巡航性はないが、万能バイクとしては相当にいいレベルにある。高速巡航性は空力だけでなく、剛性感やペダリングのしやすさ、動力伝達の良し悪しなども影響するため、単純な空力性能だけでは語れない。ホイール（ロヴァール・ラピード CLX）の空力性能がかなりいいので、だいぶホイールに引っ張られているような気はするが。

快適性はレーシングバイクらしく振動をカンカンと伝えてくる。ルーベがあるのだから新型ターマックは割り切ったということか。しかし振動の減衰は速いため、乗り味は安っぽくはない。ハンドリングはクイックで、直進時は意識して真っすぐ走らせる必要がある。アルピニストでも走ってみたが、やや乗りやすくはなるが快適性は低めで、バイクとしての性格はほとんど変わらない。フレームの主張が強いのだろう。

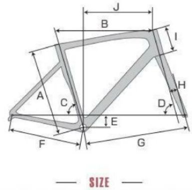
SL7は現行ヴェンジより明らかに想定脚力が高い。しゃきしゃき踏めるときならいいが、疲れたときにシッティングで登坂していると跳ね返される。その代わり、ヴェンジのようなワンテンポ置いて加速する感じではなく、即座にダッシュする。

ターマックSL7にヴェンジの美点は備わらない。個人的にはヴェンジをなくすべきではなかったと思うが、レーシングバイクとしてターマックは正常進化したと言っていいだろう。



NEW S-WORKS

GEOMETRY



SIZE

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
44	435	496	75.5°	70.5°	74	410	572	47	93	369
49	447	509	75.5°	71.75°	74	410	574	47	102	378
52	458	531	74°	72.5°	74	410	577	47	113	383
54	475	541	74°	73°	72	410	579	44	131	387
56	496	563	73.5°	73.5°	72	410	592	44	151	398

単位：mm（C、Dを除く）

プリンスは順当な進化

旗艦モデルは豪奢で個性的に仕上げ、トップチームに供給してグランツールで存在感を示す。その1年後に、イメージやフレーム形状をトップモデルから継承したセカンドグレードを用意する。それが昨今のピナレロの商法である。

ブランド名と同じく〝P〟を頭文字とするパリとプリンスは、かつてはピナレロ珠玉のトップモデルとしてロードバイクシーンに君臨していた。アルミ時代は、この2台の名車が世界の頂点だったのだ。

旗艦モデルがカーボン化して以降、パリとプリンスはカーボンフレームのセカンドグレードとしてほぼ交互に登場し、ドグマの脇を固める役割を果たしてきた。一度はセカンドグレードがガンシリーズになったが、2018年にドグマF10にそっくりなプリンスシリーズ（プリンスFX、プリンス、プリンスディスクの3車）が復活。翌19年にはプリンスFXにもディスクモデルが追加されていた。そのプリンスFXディスクがデビューしてまだ1年しかたっていないのに、プリンスシリーズが早くもモデルチェンジする。

通例どおり、フレーム形状は現在のトップモデルであるドグマF12と似たものに。フレームのメイン素材がT900のプリンスFXと、T700のプリンスの2モデルが用意されるが、違いは素材のみで形状は同じだ。コンセプトはドグマ同様の「万能レーシングバイク」だが、ドグマ

PRINCE FX & PRINCE & PARIS

の実力を計る

伝統の車名が復活した新型パリも含め、2021シーズンのピナレロの中核モデルを分析する。

text◉安井行生　photo◉船入　光



MODEL-01

PRINCE

シマノ・アルテグラ完成車価格／48万9000円（税抜）
フレームセット価格／36万9000円（税抜）
フレーム／T700カーボン
フォーク／T700カーボン
メインコンポ／シマノ・アルテグラ
ホイール／フルクラム・レーシング800DB
ハンドル／モスト・ジャガー XA TiCRエアロ
ステム／モスト・タイガー
サイズ／43、46、49、51.5、53、54.5、56、58
カラー／A211・BOB、A212・レッド、A213・ブルースティール、A215・BOBピンク（43のみ）
完成車実測重量／8.6kg（サイズ46・ペダルなし）

NEW PRINCE FX&NEW PRINCE



GEOMETRY

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
43	425	505	74.5°	71°	67	408	569	52	106	356
46	440	515	74.25°	71.75°	72	408	572	52	108	364
49	470	525	74°	72.25°	72	408	577	52	116	370
51.5	495	535	73.75°	72.75°	72	408	576	47	124	376
53	510	545	73.5°	72.75°	72	408	584	47	135	380
54.5	525	557	73.25°	73°	72	410	591	47	151	385
56	540	565	73.25°	73°	72	410	599	47	168	388
58	560	580	72.25°	73.25°	67	410	607	47	193	392

単位：mm（C、Dは除く）

と比べると2モデル共マイルドな剛性感に仕立ててあるという。

ケーブルがフル内蔵になったことも大きな変更点だ。ヘッド周辺のケーブルルーティングは各社試行錯誤の最中だが、ピナレロはハンドル&ステムの内部を通し、コラムの両脇からフレーム内部へ入るという方法を採用する。しかし、コラムを異形にしなかったのは達見だと思う。異形コラムは強度、剛性、ステム固定力、作業性、プレッシャープラグの汎用性などデメリットが大きい。

ディスク時代になった今でも、ピナレロはリムブレーキを疎かにしないメーカーだが、新型プリンスFX&プリンスはついにディスクブレーキがメインになった。しかしプリンスにはリムブレーキ仕様（ダイレクトマウント）が用意され、軽さとコストを重視するリムブレーキ愛用者に応える。販売形態は、プリンスFXディスクがフレームセットと2種類の完成車（シマノ・アルテグラDi2／同・アルテグラ）、プリンスディスクがフレームセットと3種類の完成車（カンパニョーロ・コーラス／シマノ・アルテグラ／同・105）、リムブレーキのプリンスがシマノ・105完成車のみとなる。

セカンドグレードといっても、プリンスFXのフレームの売価は他社のトップグレードと同じ価格帯にある。トレックともキャノンデールとも、商品構成ともスペシャライズドが大きく異なるのだ。それでも成立するピナレロのブランド力はすさまじいものがある。

ドグマ直系、
もしくは
新たなる選択

PINARELLO MODEL CHANGE for

プリンス&パリ

ドグマF12に次ぐセカンドグレード、プリンスシリーズがフルモデルチェンジ。

MODEL-02

PRINCE FX

シマノ・アルテグラ完成車価格／58万9000円（税抜）
フレームセット価格／46万9000円（税抜）
フレーム／T900カーボン　**フォーク**／T900カーボン
メインコンポ／シマノ・アルテグラ
ホイール／フルクラム・レーシング800DB
ハンドル／モスト・ジャガー XA TiCRエアロ
ステム／モスト・タイガー
サイズ／43、46、49、51.5、53、54.5、56、58
カラー／A231・BOB、
A232・レッド、A237・グレー
完成車実測重量／8.6kg
（サイズ46・ペダルなし）



COLOR VARIATION 鮮麗なカラーが盛りだくさん

●プリンスFXにはレッド、BOB、グレーという3カラーが、プリンスにはレッド、BOB、BOBピンク、ブルースティールの4カラーが用意される（リムブレーキのプリンスはレッドのみ）



Detail



●ダウンチューブ上面を凹ませてボトルとフレームを接近させ、乱流の発生を抑制するというコンケーブデザイン。ドグマF10から引き継がれている設計



●ピナレロはスレッドBBを使い続ける。インテグレーテッドBBと比して設計自由度や重量面では不利だが、異音対策や整備性ではアドバンテージがある



●ドグマほど湾曲はしていないが、エンド部分のフォークフラップなど、上位モデルとの共通点が多いフォーク。ヘッドの形状もドグマに近いものになった



●新型プリンスに合わせて専用のステム&ハンドルも発表された。写真はアルミモデルだが、カーボンモデルもある。これらはドグマF12にも使用できるという



●ケーブルのスペースを確保するため、ステムのコラム側はかなりボリュームのある形状になっている。別売のアダプターでノーマルステムも使用可能だ



●もちろんピナレロのアイデンティティの一つである完全左右非対称設計も取り入れられている。タイヤは28Cまで。レーシングバイクなのだからそれで十分



新型プリンスにしかない魅力とは—

Impression

両車とも昔ながらの方法論で作られている

完成車に付属するホイールはフルクラム・レーシング800DBという完成車専用品だが、これが見るからに重く、フレーム価格を考えると「とりあえず付けとくから後から好きなホイールに交換して」という仕様だ（事実、ピナレロはホイールアップグレードプログラムなるものも用意している）。このホイールでバイクを評価するのはさすがに酷だと思い、純正ホイールに加えて私物のボーラ35ディスククリンチャーでも乗った。インプレッションはそれを踏まえたものである。

まずプリンスFXから。ドグマほど剛性が高くなく、ペダリングしやすい。フォークも変に突っ張ることなく、自然なダンシングができる。そのぶんドグマほどの動力伝達性はないが、ピナレロらしい重厚感は健在だ。高速巡航性は非エアロなノーマルロードに比べて明らかにいい。ケーブルフル内蔵が効いているのだろう。この空力も相まって、高速域でのスピードの伸びはなかなかのレベル。下りもピタッと安定している。快適性もハンドル・サドル・ハンガーの３点の振動吸収性のバランスがとれており好印象だ。

では無印プリンス。FXよりさらにマイルドで、シャープさは薄まるが、パワーのない筆者のようなライダーからするとより踏みやすく疲れにくいというメリットがある。とはいえ値段ほど性能差は大きくない。快適性はFXよりさらに高く、ロングライド用としても使えるくらいだ。

基本的には２車とも不得意分野のないオールラウンダー。「見た目は個性的な“F12ルック”だが乗ると扱いやすい」という点は魅力的だ。ドグマと比べると柔和に仕上げられているが、踏み応えがあって高速域でよく伸びるというレーシーな性格であることに変わりはない。他メジャーブランドの「フワリと軽くスムーズに走らせる」という方向性とは違って、ピナレロはトップモデルのドグマのみならず、セカンドグレードのプリンス系も剛性をある程度はしっかりと持たせて、踏んで進ませるという性格に仕立てている。昔ながらのロードレーサーの方法論で作っているという印象だ。

エンデュランスモデルとして復活

MODEL-03

Paris

シマノ・105ミックス完成車価格／33万9000円（税抜）
フレーム／T600カーボン　フォーク／T600カーボン
メインコンポ／シマノ・105　ホイール／シマノ・WH-RS171DB
ハンドル／モスト・アルミコンパクト　ステム／モスト・タイガー
サイズ／43、46、49、51.5、53、54.5、56、58
カラー／A102・ブルースティール、
A105・レッド、A106・グレー
完成車実測重量／9.1kg
（サイズ46・ペダルなし）



パリはコンフォート系に

プリンスのモデルチェンジと同時に、伝統の車名「パリ」が復活する。新生プリンスの立ち位置は、前作の「ミドルグレードのレーシングバイク」というものから変わっていないが、新型パリはコンセプトがガラリと変更された。２０１４年にラインナップされていた前作は、当時の旗艦であるドグマ65・1直系のレーシングバイクだったが、２０２１モデルの新型パリは快適性重視モデルになったのだ。

ここ数年、ピナレロのエンデュランス系モデルのラインナップは少々さびしいものだった。ドグマ系のハイエンドモデルが数台あり、その下は一気に20万円台中盤というエントリーモデルまで飛ぶ。ミドルグレードのエンデュランスロードがなかったのである。新型パリはその空白地帯を埋める一台となる。

フレームは完全新設計。ドグマ譲りの設計を取り入れることで空力と反応性を確保しつつ、快適性を重視した設計になっているという。「ただのエンデュランスロードではなく、エアロエンデュランスという新しいカテゴリーの一台である」とピナレロが主張する理由はここにある。ジオメトリはリーチを短く、スタックを長くして前傾姿勢を緩和させたもの。ヘッド角とフォークオフセットを見直して全サイズでトレールを一定範囲内に収め、自然なハンドリングを実現するなど、地味だが重要な改良も施されている。

Detail



●フレーム全体がカムテール形状になっているのはドグマ・プリンス系と同様。ケーブルは外装となるが、ステムやスペーサーは空力を意識した形状に

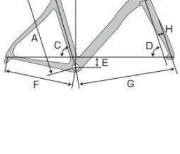


●ヘッド長はプリンスより数㎜ほど長く設定されているが、いわゆるエンデュランスロードほど長くはない。このバイクの性格をよく表している部分



●タイヤクリアランスは30C対応。エンデュランスモデルらしくプリンスより余裕がある。他のモデルと同じくBBはスレッド式（イタリアン）で異音フリー

Paris



GEOMETRY

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
43	425	492	75.25°	70°	67	415	568.8	52	119	347.4
46	440	509	74.5°	70.5°	72	415	577.2	52	124	357.5
49	470	525	74°	71°	72	415	586.8	52	136	367.2
51.5	495	536	73.75°	71.5°	72	415	587.2	47	145	373.6
53	510	545	73.5°	72°	72	415	590	47	155	377.5
54.5	525	555	73.25°	72.25°	72	415	595.7	47	167	381.6
56	540	565	73°	72.5°	72	415	601	47	181	385
58	560	577	72.75°	72.5°	67	415	611.5	47	205	388.9

単位：㎜（C、Dは除く）

Impression

ピナレロらしい仕立て

販売形態は105完成車のみ。純正ホイールだとさすがに「重い」という印象が強いが、ホイールを換えてみるとフレームの実力はなかなかのものだということが分かる。特に中負荷域までの軽やかさが気持ちいい。快適性は無印プリンスと同等という印象。ハンドリングは変に直進安定性重視ではなく、ロードバイクらしいもの。エンデュランス系モデルであっても、フワフワのソファーみたいな走りにするのではなく、しっかり踏ませて積極的に曲がらせるというピナレロらしい仕立てである。高負荷域になるとたわみが出るが、コンセプトを考えれば妥当だろう。ミドルグレードながらフレームサイズが９種類あるのは絶賛に値する。しかもジオメトリが見直され、リーチ＆スタックがより漸増的に伸びるものになっている。かつてのパリとは立ち位置が大きく変わったが、ロード作りにおいて大切なものを見失わないピナレロの矜持は息づいている。

新型ARのFRDグレードがついに上陸
ホイールまで完全プロスペックだ

NEWMODEL 01. FELT AR FRD ULTIMATE DURA-ACE Di2



フェルト・AR FRDアルティメイト デュラエースDi2
シマノ・デュラエースDi2完成車価格／158万円（税抜）
※フレームセット（税抜59万8000円）もあり
㈲ライトウェイプロダクツジャパン ☎03-5950-6002

RIDER
大屋雄一
モータースポーツにも造詣が深いフリーランスライター。自転車はジャンルを問わず探究心旺盛というスタンス。

今春、フェルトのエアロロードであるARが6年ぶりにフルモデルチェンジしたことは、本誌4月号でお伝えしたとおり。初代から数えて3代目となる新型AR、先行して発売されたのはセカンドグレードにあたるアドバンスドで、遅れて登場したのがここに紹介する最高峰のFRD（フェルト・レーシング・デベロップメント）グレードだ。

ディスクブレーキ専用としてエアロダイナミクスを根本から見直した3代目AR。最大のポイントは、空気抵抗削減の基準となる進行方向に対しての風向きを、先代の5～15度から0～10度に変更したことだ。これはロー・ヨーアングル・セオリーと呼ばれ、これをベースに各チューブ形状を一新。ダウンチューブはいわゆるカムテール型となり、シートチューブはホイールカット部のエッジをフィン状に成型したフィッシュリップ・シェイプを採用。こうした地道な積み重ねにより、ヨー角0度における空気抵抗は先代比で9・6％もの削減に成功したとのこと。

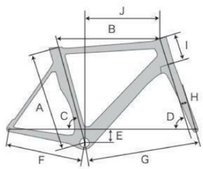
炭素繊維を糸ではなくシート状としたテクストリームカーボンを使用するのはFRD、アドバンスドの両グレードに共通するが、FRDはさらにUHCアルティメイトという専用のレイアップでより軽く、さらに剛性を高めている。日本でのラインナップはデュラエースDi2完成車とフレームセットの2本立てで、サイズは4種類を展開。アドバンスドの評判が高いだけに、ハイエンドモデルへの期待は高まるばかりだ。

SPEC / SIZE / GEOMETRY

フレーム●カーボン　フォーク●カーボン　メインコンポ●シマノ・デュラエースDi2 R9170　ホイール●ヘッド・ヴァンキッシュ6カーボン　タイヤ●コンチネンタル・グランプリ5000チューブレス　700×25C　ハンドル●プロ・バイブエアロ　ステム●フェルト・ARインテグレーテッドカーボン　サドル●プロロゴ・ディメンションナック　シートポスト●フェルト・バリマウントエアロロード　サイズ●48、51、54、56　カラー●マットテクストリーム　試乗車重量●7.66kg（ペダルなし）

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
48	441	510	74.3°	71°	72	408	577	52	97.5	367
51	473	530	74.4°	72.1°	70	408	579	47	107.5	379
54	502.5	543	73.5°	73°	70	410	580	47	127	382
56	526	560	73.5°	73.5°	70	410	588	43	147	392

（網掛け）は試乗車サイズ　単位：mm（C、Dを除く）



text◉大屋雄一　photo◉島田健次

DETAILS



●エアロダイナミクスの追求は末端部にまで及んでいる。専用のスルーアクスルはエンドと面一になる設計で、ホイール脱着時に工具が必要というネガはあるものの、意気込みは伝わってこよう



●入力によって前後にしなるリーフスプリング構造のシートポストと、複合素材により微細な振動を吸収するダンピング・シートポストスリーブを組み合わせ、先代比で2倍以上も柔軟性を向上



●スリムにシェイプされたヘッドチューブ。下ワンは1-1/4インチ径を採用する。コンベンショナルなステムも使える設計で、そのためにフォークの外側にはホースを通すための穴が設けられる



●チェーンステーが水平方向に張り出した独特なデザインのBBエリアは、エアロダイナミクスを追求した結果だ。最大30㎜幅のタイヤを許容し、フレーム直付けのチェーンキャッチャーも装備する



●AR専用のカーボンステムは、ケーブル類を外すことなく交換可能。コラムシャフトを前後3本のボルトで締め付ける構造にも注目。一般的なステムを使う際は専用のヘッドトップカバーに交換

IMPRESSION

最高峰が手に入るという喜び
プロが求める全てがここに



急速に進化したエアロロードカテゴリーは第4世代に突入。その後発としてフェルトが投入した新型ARの評判は、エアロロードなのに乗り心地がいい、オールラウンダーのように扱いやすい、などと上々だ。

果たしてその評判は、先行して発売されたセカンドグレードのアドバンスドに対するものだったことを、このFRDに乗って思い知らされる。入力に対してしなりは感じられるものの、その収束が早いため、とにかくソリッドな印象だ。ブレーキングもハンドリングも正確無比で、全てがコントロール下にあるというのは快感だが、疲労時の誤った操作までダイレクトに反映されるという諸刃の剣的な面も。まさしくプロが勝つためのツールといっていいだろう。

試乗車はTLタイヤをチューブドで運用していたこともあり、本来の能力を十分に発揮できていなかった可能性も。それでも高速巡航性能は抜きん出ており、機材に妥協したくないハイアマチュアにお薦めだ。

ディスクのネガを消そうとして
たどり着いたチタンフレーム

NEWMODEL

02. ONEbyESU JFF Ti

ワンバイエス・JFF Ti
シマノ・アルテグラDi2完成車価格／68万8000円（税抜）※フレームセット（税抜31万8000円）もあり
問東京サンエス　☎03-3834-2041



RIDER
安井行生
本誌でインプレや技術系記事を担当するライター。理系出身者ならではの視点を持ち、自転車についての探求に余念がない。

ディスクブレーキ化に伴って不可避に発生する「嫌な硬さ」をどうにかしようとして、チタンに行きついた——開発担当者からこう聞いて、「おっ」と思った。俄然興味が湧いてくる。

2014年に発表されたスチールフレーム、JFF#501の後継モデルを開発するにあたり、当然ディスク化は必須だ。しかし、その開発途中でディスクブレーキの弊害が明らかになったという。「何台プロトタイプを作っても、硬くなりすぎてしまう。そこで、チタンで作ってみてくれと頼んだんです」（開発担当者）。スチールフレームの製造を依頼している工場が、チタンフレームも得意としていたからである。しかしこれはあくまで研究目的であり、当初販売は考えていなかったという。「しかしチタンは全然違いました。嫌な硬さがかき消されたようになくなっていたんです」。そうして発売されることになったのが、このJFF Tiである。スチールのディスクロードを開発していたのに、いつの間にかチタンのディスクロードを売ることになったというわけだ。

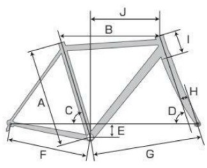
コンセプトは「心地よいディスクロード」。目的はあえて限定しない。23Cタイヤでキビキビ走ってもいいし、グラベルタイヤで悪路を楽しんでもいい。フェンダーを付けてハイスピードツーリングに行ってもいいのだ。オフセット可変フォークが付いたフレームセットのほか、東京サンエスのオリジナルパーツを装備した完成車も用意される。

SPEC / SIZE / GEOMETRY

フレーム●チタン　フォーク●カーボン　メインコンポ●シマノ・アルテグラDi2 R8070　ホイール●リッチー・WCSゼータディスク　タイヤ●ソーマ・シコロ　700×23C、28C、33C（選択可能）　ハンドル●ワンバイエス・ジェイカーボングランモンロー　ステム●ワンバイエス・カーボンスージーステム　サドル●ワンバイエス・ナロウサーティーソウル　シートポスト●ワンバイエス・カーボンムンクVDS 30㎜レール　サイズ●455、490、510、530、550　カラー●サンドブラストチタン　試乗車重量●8.35kg（23Cタイヤ装着時、ペダルなし）

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
455	455	495	73.5°	71°	70	418	—	45.7/50.4	—	342
490	490	505	73°	71°	68	418	—	45.7/50.4	—	348
510	510	518	73°	72°	68	418	—	45.7/50.4	—	358
530	530	535	72.5°	72°	68	418	—	45.7/50.4	—	367
550	550	550	72°	72.5°	68	418	—	45.7/50.4	—	375

は試乗車サイズ　　単位：㎜（C、Dを除く）



text●安井行生　photo●島田健次

DETAILS



●素材は3-2.5チタンで、シームレス管を使う。デカールは使用せず、マスキング＆サンドブラストと刻印でチタンらしさを出した。ケーブル入口は機械式用のアウター受けに交換可能



●オフセットを５㎜変えることができるフォーク。「タイヤサイズやハンドリングの好みに合わせて変えてほしい」とのこと。前輪軸は地面と平行に移動するので、ほかのジオメトリーは変わらない



●製造は欧州有名ブランドのチタンフレーム製造を担当する実力のある工場。シートステーは扁平されている。プロトタイプは丸断面だったが、乗り比べるとかなりの違いがあったという



●完成車には、ワンバイエスのＪクランク、カーボンスージーステム、ジェイカーボングランモンローなど、日本人に最適化されたオリジナルパーツが付く。各パーツのサイズは選択可能



●ヘッドは1-1/8～1-1/4インチの上下異径。フロントフォークは完全オリジナル品で、タイヤは35Cまで入る。フェンダーを装着しても、28Cが付く。フォークのカラーオーダーも可能だ

IMPRESSION

チタンならではの優しさを持つ ディスク時代の多目的バイク



試乗車は49サイズ。リーチ348㎜と小さいフレームだが、写真のとおりシルエットは破綻していない。シートは寝ているが、これは持久力のある筋肉を使いやすくするためだという。ペダリングフィールはリムブレーキの基準でみてもナチュラルだ。カーボンにもアルミにもスチールにもない、チタンならではのしなりと戻り。ディスク化のネガはほぼ感じない。コトコトという振動は当たりが丸く、かつ減衰が非常に早い。完成車のホイールはリッチーのアルミだが、私物のボーラ35で走ると、フレームの動的性能が高いことが分かる。さすがにハイエンドほどではないが、ミドルグレードロードくらいのレベルには達しているだろう。フェンダー装備やグラベルまで想定した多目的金属フレームとしては立派だ。しかしこのバイクは単純な性能で語るべきものではない。ディスクブレーキでも「生き物のような自転車と一体となって走る楽しみ」が味わえる貴重な一台なのだから。

photo◉岩崎竜太（IG：atuyr）



CONTENTS

Cycle Sports

八重洲出版
YAESU Publishing Co.,Ltd.

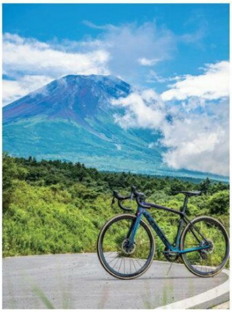
CONTENTS

OCTOBER 2020 CYCLE SPORTS

COVER STORY

７月いっぱいまで明けなかった今年の長梅雨は、今月号の特集にもろに影響した。富士山周辺のサイクリング特集となればもちろん富士山と自転車を一緒に写真に収めたい。しかし、かの山はいっこうにカメラの前に起き上がってくる様子はなく、雲の布団をかぶり続けていた。もう取材日数も残り少なくなり、「諦めて他の撮影プランを考えるか……」編集部でそんな相談をしていた矢先、「見えましたよ！」と現場からメッセンジャーが飛んできた。粘ること１週間、朝霧高原からようやく待望のその姿をとらえたのだ。もちろんその１週間は、富士山が顔を出すのをただ待っていたわけではない、周辺に広がる走りごたえのあるコースや、サイクリスト歓迎の立ち寄りスポットなどをつぶさに取材して回っていたのだ。いざ行こう富士の山へ。

photo◉岩崎竜太（IG：atuyr）



撮影使用バイク：トレック・エモンダSLR９

スラム・レッドeタップAXS完成車価格／130万9000円
（プロジェクトワンアップチャージ含む・税抜）
問トレック・ジャパン ☎0798-74-9060

フレーム／ウルトラライト800シリーズOCLVカーボン　コンポーネント／スラム・レッドeタップAXS　フォーク／カーボン　ホイール／ボントレガー・アイオロスRSL37　タイヤ／ボントレガー・R４ 320 700×25C　ハンドル／ボントレガー・アイオロスRSLインテグレーテッドバー　サドル／ボントレガー・アイオロスプロ　サイズ／47、50、52、54、56、58、60、62　重量／6.74kg（サイズ54）

※今号の取材は、関係者およびスタッフの
安全確保を最優先に考え、新型コロナウイルスへの
感染対策として必要な措置を執りながら行いました。

※「THE MOMENT」／「Road to Tokyo 2020」／「BIKEPACKING FREEDOM」／
「オレのポジション」／「サイスポのおためし」は、今月休載とさせていただきます。

Cycle Sports

八重洲出版
YAESU Publishing Co.,Ltd.



走り尽くせ！富士山

Mt. Fuji

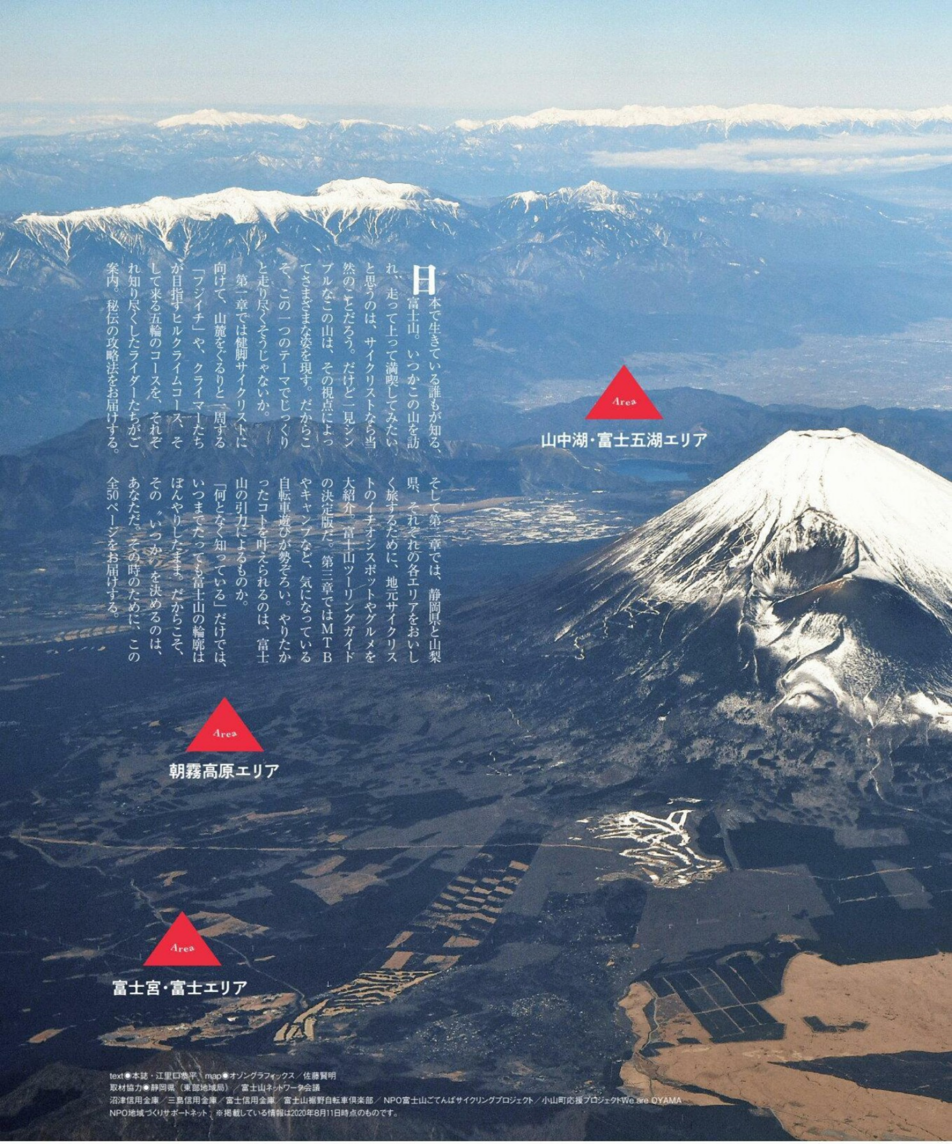
日本一の山の
イチバン詳しい
サイクリングガイド

日本の最高峰にして
世界に誇る独立峰である、富士山。
その圧倒的な美しさや自然の恵み、
息づく歴史を存分に感じるために
さあ、目印はその頂だ。

Area
御殿場
小山町エリア

Area
裾野・沼津・三島エリア

PAGE
70／コラム：富士山を駆け下った時代
PAGE
72／第三章：初めての自転車遊びはフジヤマで！



日本で生きている誰もが知る、富士山。いつかこの山を訪れ、走って上って満喫してみたいと思うのは、サイクリストなら当然のことだろう。だけど一見シンプルなこの山は、その視点によってさまざまな姿を現す。だからこそ、この一つのテーマでじっくりと走り尽くそうじゃないか。

第一章では健脚サイクリストに向けて、山麓をぐるりと一周する「フジイチ」や、クライマーたちが目指すヒルクライムコース、そして来る五輪のコースを、それぞれ知り尽くしたライダーたちがご案内。秘伝の攻略法をお届けする。

そして第二章では、静岡県と山梨県、それぞれの各エリアをおいしく旅するために、地元サイクリストのイチオシスポットやグルメを大紹介。富士山ツーリングガイドの決定版だ。第三章ではＭＴＢやキャンプなど、気になっている自転車遊びが勢ぞろい。やりたかったコトを叶えられるのは、富士山の引力によるものか。

「何となく知っている」だけでは、いつまでたっても富士山の輪郭はぼんやりしたまま。だからこそ、その〝いつか〟を決めるのは、あなただ。その時のために、この全50ページをお届けする。

text◉本誌・江里口恭平　map◉オゾングラフィックス／佐藤賢明
取材協力◉静岡県（東部地域局）／富士山ネットワーク会議
沼津信用金庫／三島信用金庫／富士信用金庫／富士山裾野自転車倶楽部／NPO富士山ごてんばサイクリングプロジェクト／小山町応援プロジェクトWe are OYAMA
NPO地域づくりサポートネット
※掲載している情報は2020年8月11日時点のものです。

目次



富士山を愛した男が語る魅力

DAISUKE IMANAKA

text◉吉本 司
photo◉長谷川拓司

富士山の美麗な姿は時を超えてさまざまな人々をとりこにしてきた。日本ロード界のパイオニア、今中大介さんもまたその一人だ。この山と周辺の道と景色に魅了され、20年以上も走り続けている。

サイクリストの東の聖地

「甲府盆地からだと50㎞くらいしか離れていないので、富士山は毎日のように見て元気をもらっています。単なる〝山〟という存在ではなくて、古代からの信仰の対象として崇められることからもそうですけど、心のよりどころだったり、安らかな気持ちになったり、魂みたいなものも感じますね」

欧州プロレースに挑み、選手を引退した翌年の98年に甲府市でインターマックスを興した今中大介さんにとって富士山の姿は日常であり、また特別な存在でもある。

「ヨーロッパで走っていた時にはアルプスを中心にたくさんの名峰の姿を目にしましたが、富士山みたいに絵に描いたように美しい円錐型の独立峰はないんです。海外に行って改めて、富士山が特別な山であることを認識しましたね」

今中さんが富士山周辺を初めて走ったのは、プロになる以前のシマノレーシング所属時代。ときどき夏の個人合宿の場所として甲府から県道113号で河口湖に向かい、そこから富士スバルラインに上るなどして汗を流していた。それから20年以上たっているが、今中さんにとって富士山はそれだけの存在ではない。周囲には富士五湖や朝霧高原をはじめとする絶好なロケーションが点在しているの



走り尽くせ！

富士山

Mt. Fuji

山という存在を超えた心のよりどころ

·Adviser·
今中大介

1994年にイタリアでプロ選手となり、1996年にはツール・ド・フランス出場を果たす。現在はインターマックス取締役の傍ら、イベントへの参加、メディア出演を通じて自転車の魅力を発信している。

今中さんオススメ！ 富士五湖周辺3ルート

ぜいたくルート
[山中湖周遊]

山中湖の湖畔（南岸のハンモックカフェ周辺）→パノラマ台→三国峠（オリンピックコース激坂体験）→山中湖サイクリングロード（反時計回りで締めはウッドデッキの遊歩道へ）

山中湖南岸からスタート。長池親水公園からの湖面越しの富士山は、惚れ惚れしてしまうほど。富士パノラマ台は、高台からの富士山と山中湖の眺望が素晴らしい。五輪コースの勝負どころにも挑戦できるコース。

のんびりルート
[河口湖⇄山中湖]

河口湖反時計回り→忍野八海（観光客で混んでいなければ必ず立ち寄りたい場所！）→山中湖反時計回り→花の都公園→河口湖

河口湖の景色は圧倒的に北岸がきれい。忍野八海では澄み切った湧き水を悠々と泳ぐニジマスも見られる。山中湖を反時計回りで走り、花の都公園でのびやかな気持ちに浸り、河口湖にゴール。

湖畔の絶景と富士山の懐を感じるルート
[河口湖⇄西湖⇄精進湖⇄本栖湖]

河口湖→西湖→いやしの里根場→精進湖→本栖湖（千円札の逆さ富士撮影）→富士パノラマライン→河口湖

東西に距離を延ばしてダイナミックに走るこのコース。折り返しの本栖湖には、富士山の絶景が広がる。帰路は富士山の懐に飛び込んで富士パノラマラインへ。アップダウンを楽しみながら満足感いっぱいで河口湖へ。

で、サイクリングを満喫するためにも欠くことのできない存在となり、魅了され続けているという。

「サイクリストには富士山五合目へのヒルクライム、富士山麓、富士五湖周辺のルートが人気ですけど、ボクが一番好きなのは富士五湖を中心としたルートですね」

今回、今中さんは富士山周辺の好きなルートを教えてくれたのだが、五輪コースの三国峠を入れた走りごたえのある「山中湖周遊コース」、「河口湖～西湖～精進湖～本栖湖を巡る「湖畔の絶景と富士山の懐を感じるルート」というように、送られてきた文章にはコースのタイトル、行程や景色の見どころ、立ち寄りスポットがしっかりと書き込まれていた。〝走る富士山周辺ガイド〟であり、この地での豊富なライド経験とその思い入れが伝わってくる。

「西にはサイクリストの聖地と言われるしまなみ海道がありますが、東の聖地を挙げるのならば、僕はやっぱり富士山あるいは富士山と富士五湖を推したいですね」

そして来年、無事にオリンピックが開催され、このコースが自転車を楽しむための象徴的な存在として後世に語られ、富士山とその周辺のエリアがサイクリストにとってさらに魅力的な存在になることを〝富士山に魅せられた男〟今中大介さんは願っている。



第一章

富士山サイクリングコース徹底解説

Mt. Fuji
cycling course
thorough explanation

**雄大な姿でそびえ立つ富士山とその広大な麓には、
サイクリストを魅了する道が数々通っている。
ヒルクライムに周遊ルート、そして注目の五輪コースまで、
富士山ライドの楽しみ方を紹介しよう。**

text◉吉本　司
photo◉山内潤也

広大な富士山の麓で ペダルを踏む喜び

ツール・ド・フランスがそうであるように、サイクリストにとって"一周"というルートは特別な響きがある。一筆書きの行程は象徴的であり達成感にあふれている。

そして富士山にもその周囲を走る"フジイチ"のルートがある。日本風景街道によって認定された「ぐるり富士山風景街道富士山一周サイクリングルート」だ。今回このコースを案内してくれるのは、富士市を拠点に活動するプロチーム、レバンテフジ静岡の佐野淳哉選手と佐藤遼選手のお二方。

本来ならば梅雨明けしている7月末のロケ日、日本列島にはまだ低気圧が腰を下ろし、富士山はその美しい姿を見せてはくれない。「このルートは晴れたらすごく気持ちいいんですけどね……」と今日の天気を惜しむのは佐野選手だ。

フジイチの主要道はp.40の地図のとおり、主に国道で構成されるので道順は分かりやすい。今日は富士市のチーム拠点を帰着点として反時計回りに進む。前半は富士五湖への上り基調となり、富士五湖を抜けた朝霧高原の後半区間は下り基調なので走りやすいルートと言えるだろう。その他、道の駅朝霧高原や御殿場駅などを起点とした反時計回りのルートも、同様に脚には優しいのでお薦めだ。

「フジイチはこの距離（146㎞）で2000m近い獲得標高ですから、僕ら選手が走っても物足



りないことはなく、一般の方も十分満足感を得られるはずです。アップダウンはあるけれど勾配は緩やかですし、上った分だけ下りも楽しめますしね」とは佐野さん。

やっぱりハイライトは富士五湖と朝霧高原

ルートはまず国道469号を東に進む。この区間は道幅も十分で走りやすい。晴れていれば富士山こどもの国、忠ちゃん牧場、自衛隊東富士演習場の横を抜ける地点などで富士山の姿を目にできる。

コースで唯一の難所となる国道138号の籠坂峠を越える前には、道の駅すばしりに立ち寄り休憩をして上りに備えるのが良いだろう。そして籠坂峠を越えれば山中湖だ。

「富士五湖の湖畔を走るのはやっぱり気持ちがいいですね。富士五湖をのんびり巡るだけでも楽しめますよ」と佐藤さんが語るように、富士五湖を巡る区間はフジイチの2大ハイライトのうちの一つ。ここでは山中湖や本栖湖などに立ち寄り、富士山と湖が織りなす絶景をぜひ満喫したいものだ。

本栖湖を過ぎるともう一つのハイライト朝霧高原が待っている。「朝霧高原の周辺は下り基調なので爽快です。景色が開けていてそこから富士山が見えたりすると、『おおー』って感動するはずです。牧場や道の駅もあるので立ち寄っ

| Mt. Fuji cycling course thorough explanation |

COURSE 1 Mt.Fuji

レバンテフジ静岡と行く！

ぐるり富士山風景街道

富士山一周サイクリングルート

富士の麓には気持ちいい道ばかり！

行っくぞ〜！



-Adviser- レバンテフジ静岡 **佐藤遼**選手

群馬グリフィンから加入した24歳のクライマー。高校3年生で本格的にロードレースを始めて翌年には法政大学自転車競技部に加入したという逸材。好きな選手はジュリアン・アラフィリップ。

-Adviser- レバンテフジ静岡 **佐野淳哉**選手

静岡県静岡市清水区市出身。2014年に全日本ロードを制したチームのキャプテンにしてエース。平地やTTのパワフルな走りはもちろん、近頃はユーモラスなキャラでも多くのファンを魅了している。

走りごたえはもちろん楽しめるスポットも満載のコース！





●逆さ富士で有名な本栖湖に立ち寄る。佐藤選手の祈りも虚しく雨雲は厚く富士山は拝めず

走り尽くせ！富士山 Mt. Fuji



Advice

走行アドバイス

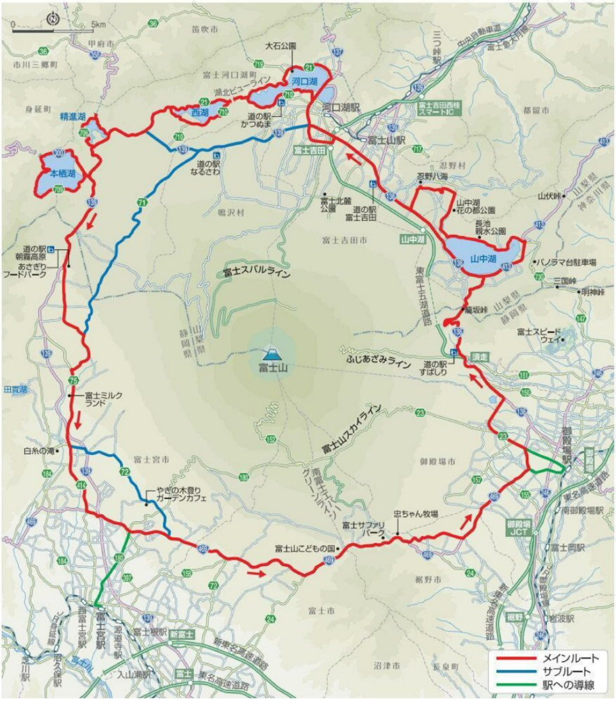
基本的には走りやすいルートだが、一部注意区間がある。富士吉田の街中は交通量も多く、路面も荒れていて路肩もやや狭いので、特に休みの日の走行は注意が必要だ。もう１か所は朝霧高原の国道。下りはスピードも出るうえに、比較的大型車の往来も多いので無理はしないように。

補給は富士山北側には道の駅が点在するので問題ないが、南側に道の駅はなく、国道469号にはコンビニもないので、国道に入る前に補給を心がけたい。

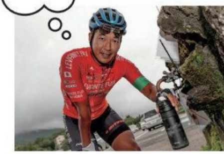
バイクの装備については、一部荒れた道もあるのでタイヤは25C以上。ギヤ比は走り慣れた人なら前52×36T、後ろは28Tのローギヤがあれば問題なく走れるだろう。



●道の駅富士吉田では、名物吉田うどんなども食べられる。おいしい湧水の補給は近隣の道の駅なるさわでも可能



湧水で最初のボトル補給!





●道の駅すばしりの自販機には、万が一のためのチューブも

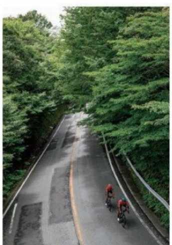
走り尽くせ！富士山 Mt. Fuji

こんなところにやぎ!?



やぎの木登りガーデンカフェ

静岡県富士宮市山宮3666-129



●富士サファリパーク近くの道はひたすらアップダウンが続く



●忠ちゃん牧場横のバイクラックを備えた休憩ポイント。爽やかな景色に身も心も休まる



注目ライド
ポイント&
スポット

●本栖湖一周は木々に包まれて進む区間もあり、夏場でも涼しげなライドを楽しめる

1

本栖湖

富士五湖で最も西にある本栖湖。ここで見ることのできる逆さ富士は、千円札の裏側に描かれていることでも有名。本州一の澄んだ水質、ひっそりとたたずむ雰囲気もまた神秘的だ





2

朝霧高原&あさぎりフードパーク

あさぎりフードパークにある朝霧乳業副社長、買手屋彰靖さんは、佐野選手とも交流のあるベテランサイクリスト。搾りたての牛乳で作ったソフトクリームをはじめフードも絶品







●店内にはサイクリストの万が一に備えて、スペアチューブの販売や工具の貸し出しも



牛乳工房 朝霧乳業

静岡県富士宮根原449-1市新橋　あさぎりフードパーク内

心躍る朝霧のパノラミックな風景



3

県道72号(サブルート)〜国道469号

フジイチのサブルートになっている県道72号は佐藤さんお薦めの道。富士樹海を貫く道は比較的車の往来も少なく、樹海の木々に囲まれながら静かなサイクリングが楽しめる。



て休憩するのもいいでしょう」という佐藤さん。富士山の裾野にあるパノラミックな景色を進むさまは、北海道でも走っているかのような気分になれる。雄大な富士山の姿を見られる眺望ポイントも多いので、ちょっとメインルートを外れて立ち寄るのもいいだろう。ラストスパートに備えて道の駅朝霧高原で休憩した後、国道139号を抜けて県道75号〜県道414号を進み、最後は国道469号に入って今回のライドはゴールとなった。朝霧高原からゴールまでは下り基調なのであっという間だ。

「富士五湖の湖畔や朝霧高原の開放感ある道や木々の中を走る田舎道など景色や道の変化に富んでいます。富士山もいろいろな姿を見ることができ、見どころも多くて飽きることのない満足度の高いコースです」と佐野選手はフジイチの魅力をこうまとめてくれた。

日本の象徴として優美な姿でそびえる富士山。それを常に目に焼き付けながらペダルを踏むことができるフジイチは、〝一周〟というサイクリストにとって特別な感情を一際貴重なものにしてくれる。日本に生まれたのなら必ずや一度は走ってほしいルートだ。

富士山を上る3コース攻略法

photo◉小野口健太



COURSE 2
Mt.Fuji

| Mt. Fuji cycling course thorough explanation | text◉吉本 司 photo◉田中苑子／佐藤竜太／本誌・滝沢佳奈子

富士スバルライン

日本に生まれたサイクリストなら富士山でのヒルクライムは一度ならずとも経験したい。そこで五合目に至る3つの道〝富士スバルライン〟〝富士山スカイライン〟〝ふじあざみライン〟の攻略法を元プロ選手に聞いた。

純粋な登坂力だけでは攻略できない

富士山五合目に上る一般道において、最もメジャーな存在が富士スバルラインだ。そして、ここを舞台とする「Mt・富士ヒルクライム」（フジヒル）は、サイクリストなら一度は参加したい国内最大級のヒルクライムイベントだろう。

富士北麓公園を起点に富士スバルライン五合目へと至るルートは、標高差1270mを距離25km（※）で上る。最大7・8%、平均5・2%という緩やかな勾配は、初心者でも挑みやすい。

その一方でこの緩やかな勾配は、上位入賞やベストタイムに挑む人にとってまた違った難しさがあるとトム・ボシスさんは語る。

「フジヒルは一般的なヒルクライムよりも距離が長く、勾配はどこも一定に緩いので（速度が速く）空気抵抗の影響が大きくなり、ロードレースに近い走り方をするのが勝負のポイントになります。

だいたい自分の周囲には他の人がいると思うので、序盤はなるべくペースの合う人と走って、自分の実力のレッドゾーンに入らないよう心がけましょう。近くに力がある人がいれば、無理して前を引かずに後ろに付かせてもらう。逆に自分の力が他の人よりあるのなら、周りに声をかけながらうまく

DATA

距離	24km
獲得標高	1255m
平均勾配	5.2%
最大勾配	7.8%
五合目標高	2305m
最寄駅	富士急大月線富士山駅

秋のMt.富士ヒルクライム 9月27日に開催!

例年6月初旬開催だったMt.富士ヒルクライム。今年は新型コロナウイルスの影響により開催日が9月27日に変更となり、7月18日より参加申込を受け付け中だ。コースは例年どおりだが、定員を縮小するなど3密を避ける運営を実施する。



photo◉和田やずか

申込締め切りは **8月31日** まで!

※富士北麓公園～富士スバルライン五合目まで。大会のタイム計測区間の距離は24km、獲得標高1255mとなります。



AG2Rの育成チーム、ルーマニアのコンチネンタルプロチームで走った後、中央大学に留学したフランス人。卒業後は山中湖村でロードチームを立ち上げるなど多方面で自転車の普及に尽力する。

走り尽くせ！富士山

Mt. Fuji

ロードレースのような戦略が求められる

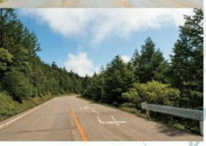


●スバルラインの料金所の標高は1088m

●五合目には高山植物のイタドリが咲く

●緩い勾配で距離を稼ぎながら徐々に標高を上げていく





●だんだんと周りを覆っていた高い木がなくなってくる

●四合目の大沢展望台から見渡せる景色

「先頭交代を促して進むことです」というように、他人と協調を図り体力の消耗を抑えながら速度を落とさないことが欠かせない。もちろんこの走り方はマイペースで完走を目指す人でも心がけるべきだ。

それに加えてゴール前2～3kmの区間の走り方もまた重要になる。

「ゴール前は平坦基調です。風を遮る木々もなく速度が増すので空気抵抗の影響も大きくなり、今まで以上に戦略的に相手の力を巧みに利用して走る必要があります。ここを上手に走れるかどうかで勝負もタイムも変わってきます」

ヒルクライムといえば単純にFTP値が高い（パワーがある）方が有利とされるが、それだけではフジヒル上位は難しいという。

「FTP値も大切ですが、フジヒルではVO_2MAX（最大酸素摂取量）の領域が強く、速度変化にも対応できる人が強いかもしれません。トレーニングはFTP値の向上だけでなく、短時間のインターバル走も取り入れるべきです」

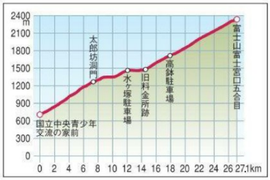
ちなみにギヤ比は上位を目指す人ならローギヤ25Tがあれば十分だという。マイペースの完走派は平均90回転で上れるようなワイドなギヤレシオ（ローギヤ30T以上）があれば無理なく走り切ることができ、コース後半の絶景を楽しみながらゴールできるはずとはトムさんのアドバイスだ。

富士山スカイライン

ヒルクライムのセオリーどおりの走りを意識

DATA

距離	27.1km
獲得標高	1666m
平均勾配	6.1%
最大勾配	11.9%
五合目標高	2380m
最寄駅	JR御殿場線御殿場駅





●木に覆われた序盤の区間には10%の勾配が待ち受ける





●水ヶ塚へ向かう道は途中縦溝が入った路面。ここは五輪コースで下り区間として使用される

photo◉ルーツスポーツジャパン



●昨年初開催されたツール・ド・ニッポン「富士山ヒルクライム」では、フルコースは富士宮口五合目がゴール地点として設定された

「富士山スカイラインはふじあざみラインのような激坂はなく勾配変化も少ないので、一定ペースを刻みやすいヒルクライムらしいコースです。しかし全長は27.1kmと長く、ゴール地点の標高も2400mに迫るのが走りの難しい点です。

勝負派は前半、先頭集団から遅れてはいけませんが、完走派はここで踏みすぎると後半は標高の影響もありつらくなるのでペースは抑えめにしましょう。また、無理なく走れる集団に加わり、速度を維持することも重要です。

水ヶ塚からの後半は10%前半の勾配も時折現れ、ゴールに向けてつづら折りと共に勾配が増します。後半は体力の消耗に加えて標高の高さが作用して、通常よりも出力が上がらないかもしれません。でも焦らず軽めのギヤを使ってリラックスしたフォームを意識してこなしましょう。また、終盤は森林限界となって風の影響を受けやすいので、少しの時間でもいいので人の後ろに付かせてもらうのも、タイムアップする最後のポイントです」

ギヤ比は勝負を目指すならロードレースと同じ、完走派は32～34Tのローギヤがあると余裕が持てるという。



·Adviser·
コナステイ伊豆長岡
サイクルマネージャー
平塚吉光

クライマーとして活躍した元プロ選手。昨年現役を退き現在はサイクリストに優しい宿泊施設「コナステイ伊豆長岡」に勤務する。沼津市出身で、ふじあざみラインは多い時で年10回以上足を運んだそう。

※2020年夏は全面通行止め（旧料金所跡～富士山富士宮口五合目の区間）

ふじあざみライン

DATA

距離	11.3km
獲得標高	1136m
平均勾配	10%
最大勾配	22%
五合目標高	1950m
最寄駅	JR御殿場線御殿場駅

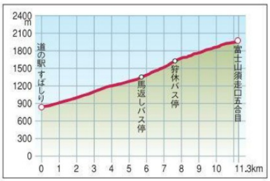
「ふじあざみラインの特徴は、何と言っても急勾配です。馬返しの先からの勾配がきついので最初の直登は緩く見えるのですが、実はあそこも10%を超える勾配です。だからといってこの直登のペースを抑えすぎてはいけません。馬返しから先のきつい区間は頑張った割にタイムを削れないので、この直登をオーバーペースにならない程度に頑張るとタイム短縮につながります。直登後のつづら折り区間は馬返しに向けて徐々に勾配が増していくのですが、ここはペースの合う集団で走る方が脚を温存できます。

馬返しはマイペースで越えます。ラスト2kmからの直登はきつくなりますが、その前にある勾配がやや緩くなる区間で踏めるとタイムを稼ぐことができます。そして、ラスト2kmからの直登は最後の力を振り絞って踏みます。ここで頑張れるかどうかもタイム短縮のポイントです」

ギヤ比はプロ選手でもローギヤ30T以上を使うこともあるので、完走派なら1：1に近い軽いギヤ比は絶対だという。また、プロ選手でも急勾配は蛇行するので、安全確認のうえで臆せず行うのもアリだという。

タイム短縮の鍵は馬返し以外の区間にあり


●コースの最後には、富士の頂が目の前に






●ラスト2km手前、壁のような激坂が迫る


●馬返し地点。晴れればきれいに富士山が見えるが、見る余裕が果たしてあるかどうか


●スタートからおよそ3kmの直登は、ペース次第で脚を削られるポイントに

※2020年夏は全面通行止め

観戦ポイントや
勝負どころも徹底解説

五輪展開予想

COURSE 5 Mt.Fuji

Mt. Fuji cycling course thorough explanation

東京オリンピック ロードレースコース

text●吉本 司
photo●佐藤竜太

東京五輪ロードレースの勝負どころとなるのが富士山東側のエリアだ。厳しい戦いを演出するこの難コースのレース展開、観戦ポイントを地元の元プロ選手、トム・ボシスさんが解説する。

勝負の動きが始まるのはエバーグリーンラインから

「東京五輪のコースはとても厳しくて難しいです。コースを決めた人は本当にいい仕事をしましたね。そしてこのレースを通じて富士山、山中湖など、その周辺の美しい景色が世界中に届けられるのは本当に素晴らしいことです」と東京五輪のロードレースを心待ちにするのはトム・ボシスさん。彼は昨年のプレ大会でもフランスチームの裏方として働き、ふだんは山中湖村などで自転車の普及活動を行っており五輪コースを熟知している。

距離が234㎞と長くコースが厳しいので、勝負どころまではレースペースを安定させるためにも、メイン集団は逃げを容認すると考えられる。トムさんいわく道志みちを終えて1回目の山中湖を通過するあたりでは、逃げと集団の差は15分程度まで開くという。

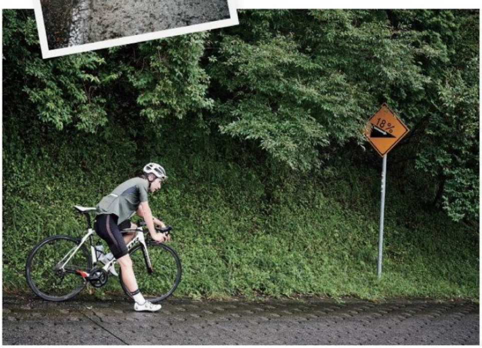
やはり勝負を左右するのは、コースの最難関とされる平均勾配10%、最大勾配18%の明神・三国峠。この峠を各国のエース選手がどう勝負するかによって、有料道路の南富士エバーグリーンラインから明神・三国峠の手前に至る区間のレース展開は変わるという。

「勝負に向けてのレースが動き出すのはエバーグリーンラインの上り（130㎞地点／距離8・5㎞／平均勾配6%）からです。ここを終えてもゴールまでは100㎞以上あるので、まだエースは動きません。各国の準エースが集団から抜け出して前待ちをするような動きがあるかもしれません。

E・ベルナルのような明神・三国峠で単独勝負できるクライマーがいる国は、峠の手前までにアシストをどんどん使ってレースをきつくするでしょう。反対に小集団の勝負に持ち込みたい国は、峠でのエースのタイムロスを抑えるために、その麓までは脚を使わせない楽な展開にしたいはずです。各国の思惑、アシスト選手の数がどれくらい残っているかにより展開は変わってくるでしょうね」

五輪史上、最も厳しいレース!?

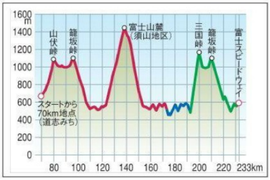






-Adviser- トム ボシス

レースの本場、欧州でプロとして走った経験を元に、選手育成のみならず、行政にも働きかけ街ぐるみの自転車文化の醸成に携わる。









●明神・三国峠の急勾配区間はコンクリート舗装になっている。勾配の厳しさを物語る

走り尽くせ！富士山

Mt. Fuji





●富士山と山中湖が広がり五輪コースの象徴的な景色となる三国峠の下り。絶好の撮影スポットだ

・勝負どころになりそうなポイント・



POINT.1

南富士エバーグリーンライン

勝負に向けた最初のゴングが鳴る

自動車専用道のエバーグリーンラインは、勝負に向けた最初の駆け引きの場だ。平均勾配も６％と緩く、時速20km台中盤の速度で駆け抜けるだろう。チームでまとまって速度を上げたり、集団から飛び出す選手が現れるなどの動きが予想される。




POINT.2

明神・三国峠

コース最大の勝負どころ

200km近くを走ってからが最大の難所となる。平均10%、最大18%の急勾配は完全な力勝負だ。クライマーが単独で抜け出すのか？　はたまたパンチャーの選手がその差を最小限に食い止め、勝利への可能性を残すかが見どころだ。

走り尽くせ！ 富士山 Mt. Fuji



距離は短いけれど逃げ切るチャンス

ゴール手前約14kmにある740mの上りは最大勾配10%。少人数で突入した場合、上り口から一気にアタックして越えれば、富士スピードウェイまでは下りなので逃げ出せる可能性がある。ゴールスプリントを避けたい選手は最後のチャンスだ。

POINT.3

富士スピードウェイに入る前の最後の仕掛けどころ!?

力だけでは勝てない 本当に強い選手が勝つ

「明神・三国峠は20分間でどれだけ高いパワーを出せるかの勝負です。クライマーのいる国は、この峠一本で勝負をかけてきます。この20分走で彼らに勝てないような選手（パンチャー系）は、峠に至る前に逃げることも考えるでしょう（頂上での差を最小限に留めて、その後の下りで追いつくため）。

ゴール前は単独先頭の後に5〜6人の小集団か、どの国が何人残っているかによって展開は変わります。峠を終えてクライマーとパンチャーがいたら、最後は小集団のスプリントでパンチャーにやられるので、クライマーは明神・三国峠で抜け出さないといけません。

小集団でゴールへと向かった場合、富士スピードウェイの手前（220・4km地点）にある短い急勾配の上り（距離740m、最大勾配10%、平均勾配6%）があるので、この区間でアタックして抜け出す選手が出る可能性もあります。ここは隠れた勝負ポイントになるかもしれないですね」

そして、最後に優勝候補についてトムさんに聞いてみた。

「世界のトップクライマーとその中でもスプリントがある選手。絶対的なクライマーだとベルナル、G・トーマス、P・ログリッチ。

・現地観戦するなら・

とにかく数を見たい

山中湖の周辺を移動しながら観戦

山中湖に陣取れば、国道413号の平野交差点付近で道志みちと明神・三国峠から来る選手を1回ずつ、さらに2度通過する旭日丘交差点では、その1回目を見ることができる。明神・三国峠側と旭日丘交差点の距離は約4㎞。自転車移動なら間に合うはずだ。



●平野交差点のすぐ横には、明神・三国峠からの県道729号が接続するT字路がある





●旭日丘交差点では1回目が西から、2回目は東からやってくる選手を見ることができる

展開を追いながら無理せず見たい

山中湖交流プラザきららへ!

レース当日はコース周辺の何か所かでパブリックビューイングが予定されている。山中湖東岸にある山中湖交流プラザきららもその一つ。ここなら湖畔を通過する選手を道志みち側で2回見ることもでき、拠点にするには理想的だ。



何がなんでも上りを見たい!

明神・三国峠へ。最終手段は登山ルート

選手を間近で見て、その息づかいを感じたいのなら、やはり明神・三国峠で見るに限る。コースと周辺の地理に精通する人の話によると、1回目の山中湖の選手通過を見た後、登山道を歩いて行けば明神・三国峠での観戦が可能だという。







ある程度スプリントのある選手だとJ・アラフィリップ、A・バルベルデあたりでしょうか。ツールが1週間前に終わるので、ツールを走って五輪に参加する選手は、体力の回復もポイントになるでしょう。いずれにしてもこのコースは力があるだけでは勝てません。（戦略も含めて）自転車選手として本当に強い者しか勝つことのできないレースとなるはずです。

きっと来年は明神・三国峠に多くの観客が押し寄せツール・ド・フランスのような光景となり、日本にとって歴史的な瞬間となるでしょう。そしてオリンピックの後、日本の自転車界にどんな変化が起きるのかが、この大会の本当の意味だと私は思っています」

text◉栗山尚久／本誌・江里口恭平　photo◉岩崎竜太（IG:atuyr）／編集部



第二章



富士山サイクリングエリアガイド

Mt. Fuji cycling area guide

見る場所や季節、時間によってもさまざまに変化し、我々を引き付けてやまない富士山。この章では富士山麓を5つのエリアに分け、サイクリスト向けに魅力ある立ち寄りスポットや宿泊施設を紹介しよう。

御殿場・小山

AREA 1 GOTEMBA & OYAMA

東も西も上りが待ち構える

改装が進む御殿場駅箱根乙女口前には、カフェ併設の観光案内所が富士山と箱根の情報提供の拠点として今年オープンしたばかり。そう、地図を見てもらえると分かると思うが、東京から見て箱根の裏側となるエリアにアクセスしやすく、自転車乗り向けには、長尾峠、乙女峠、足柄峠など富士見の峠道が東側に連なる。そのためJR御殿場線が通る南北に細長い平野部以外は、東西どちらに行っても上り。獲得標高が必要なオリンピックコースの舞台としては、うってつけというわけだ。

御殿場駅近くにある『ビケット』でパンを購入し、長尾峠へのヒルクライムを体験した後、『時之栖』で一泊。2日目は富士山麓を楽しみながら、ふじあざみライン近くの『東口本宮富士浅間神社』へ参拝。部分的にオリンピックコースを体験しながら足柄駅へ。更衣室もあるので、ここから輪行して帰るも良し。御殿場駅まで戻って、『にく友』のかつ丼や馬刺しを味わうも良し。



長尾峠

御殿場駅から距離12.3km、標高差は約500mほど。旧道区間は林間の道が続く。峠のトンネルを箱根側に抜けると、芦ノ湖が望める。







キング・オブ・静岡どんぶりにも
選ばれたかつ丼

にく友

お昼時にはすぐにお客さんで席が埋まる地元の人気店。柔らかな歯応えが特徴の御殿場名物の馬刺しや牛肉鍋定食、地元ブランド豚「ふじすそのポーク」のかつ丼など、どのメニューも満足すること間違いなし。

DATA
静岡県御殿場市川島田658
☎0550-82-0004
営業時間／11：30～14：00、
17：30～21：00
定休日／火曜



走り尽くせ！富士山

Mt. Fuji





DATA
静岡県御殿場市
東田中2-8-10
☎0550-73-0150
営業時間／
9：00～18：30
定休日／火曜



●米村さんの恩師で、チームブリヂストンサイクリングの監督でもある飯島誠さんのサイン入りジャージも



ブリオッシュ
富士山

遠方より立ち寄る価値ある絶品ベーカリー

御殿場ベーカリー Biquette（ビケット）

実業団自転車チームのラバネロで走っていたオーナーシェフの米村俊さんが、東京の店舗で10年間修業したのち、3年前に独立して開いたベーカリー。本格的な味わいのパンを楽しめる。一番人気は、富士山の形を模した『ブリオッシュ富士山』。店内にさりげなくロードレース専門誌があったり、サイクリストフレンドリーなお店だ。



サイクリストにも優しい富士山東側の玄関口

JR御殿場駅箱根乙女口（観光案内所）

サイクリストウェルカムの機運が高まっている御殿場駅前にある観光案内所。サイクルラックが設置され、ロッカーや工具類を使用できる。さらにカフェ＆バーも併設され、輪行して帰る前に立ち寄るのにもいい。自転車の整備スペースも完備。





DATA
静岡県御殿場市新橋1940-10
☎0550-83-4770
営業時間／9：00～17：00
定休日：なし





●小山町はオリンピック以前から自転車レース開催に熱心。特製カウベルで応援しよう

DATA
静岡県駿東郡小山町用沢1346-９　☎0550-78-0605
営業時間／11：00～14：00（ランチ）、14：00～15：30（カフェ）、ディナー※要予約　定休日／火曜、水曜



オリンピックコース沿いにあるレストラン

Liten lycka（リーテンリュカ）



スウェーデン語で「小さな幸せ」という意味の店名のとおり、ほっこりできる可愛らしいたたずまいのレストラン&カフェ。自家製ローストビーフや鹿肉ハンバーグが一押しのメニュー。また、コーヒーも一杯ずつハンドドリップでいれてくれるので、自家製スイーツと共にぜひ。

AREA 1 GOTEMBA & OYAMA

御殿場・小山

| Mt. Fuji cycling area guide |





隈研吾設計のスタイリッシュな駅が誕生!

足柄駅前交流センター

駅の中には更衣室やロッカーが設定され、足柄古道、金時山へのハイキングの拠点として、またサイクリストには足柄峠へのヒルクライムのスタート地として役立つ。斜めに梁がせり出した部分は、市民の交流の場として、地域のパンフレットなどを読めるスペースとなっている。

DATA
静岡県駿東郡小山町竹之下
営業時間／5：00～21：00　定休日／なし





●トイレに設置された更衣室で着替えができるので、余分な荷物をロッカーに入れてサイクリングを楽しむのにも便利な施設だ









長尾峠、乙女峠の後に立ち寄りたい

富士八景の湯

富士山が御殿場の街の先に一望できる高台にある温泉。源泉100%の弱アルカリ性の湯。食事処や仮眠室も備えているので、峠アタックで疲れた体を休めるのに利用したい。

DATA
静岡県御殿場市深沢2564-19　☎0550-84-1126
営業時間／10：00～21：00（受付20：00まで）
定休日／第2・4木曜（7～9月、祝日の場合を除く）







富士山信仰を今に伝える
浅間神社を巡るとご利益がある!?

東口本宮冨士浅間神社

世界文化遺産の構成資産の一つであり、須走口登山道の入り口に位置する。802年の富士山噴火の際の鎮火祭跡地に創建され、弘法大師も修行し富士登山をしたという伝承も残る。富士山本宮浅間大社、北口本宮冨士浅間神社も併せて参拝したい。







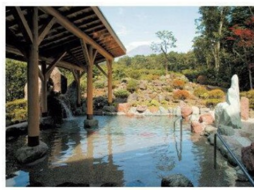
DATA
静岡県駿東郡小山町須走126番地
☎0550-75-2038
開山時間／参拝は24時間可　休山日／なし

富士山麓に湧き出るアルカリ性温泉

御胎内温泉健康センター

たどり着くまでに緩やかな山裾を上らないとならないが、富士山を眺めながら入れる露天風呂や富士溶岩風呂など6種類のお風呂があるので、長居してしまうことだろう。休憩室やレストランもあるので、サイクリングで疲れた体を休めるのにいい。

DATA
静岡県御殿場市印野1380-25　☎0550-88-4126
営業時間／10：00～20：00(受付終了は19：00)
定休日／火曜(祝日の場合は翌日)

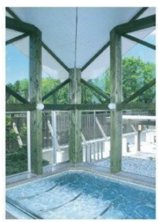


宿泊、温泉、レストランが合わさった総合リゾート施設

御殿場高原 時之栖(ときのすみか)

宿泊だけでも、ホテルタイプ、ロッジタイプの2タイプ、7つの施設から好みに合わせて選ぶことができる。レストランも和食、お寿司、カジュアルダイニングと充実する。

DATA
静岡県御殿場市神山719　☎0550-87-3700
営業時間／10：30～24：00（温泉）※23：00最終受付
レストラン・カフェは新型コロナウイルスの影響により短縮営業
定休日／なし　www.tokinosumika.com





山中湖・富士五湖

AREA 2 YAMANAKAKO & FUJIGOKO

Mt. Fuji cycling area guide

鉄板の富士五湖巡りルート

宿やペンションが立ち並ぶ山中湖周辺は、ちょっとしたリゾート気分が味わえる避暑地として人気だ。富士五湖周辺は高低差も少なく、サイクリング初心者でも楽しめる。また、休憩に立ち寄れるスポットが多いのもうれしい。

富士五湖の中では、山中湖だけが少し離れているので、富士四湖＋1と考えた方がいいかもしれない。宿泊するなら、山中湖にはサイクリスト歓迎の宿『インターリゾート東屋』や、ガレージ付きのペンション『シルバースプレイ』があり、ぜひお勧めしたい。

輪行でアクセスするなら、富士急行大月線で富士山駅を起点にするといいだろう。富士山の伏流水が水源となる『忍野八海』は、富士山と溜水池が映えるスポット。



走り尽くせ！富士山
Mt. Fuji





●入り口でタイヤを拭けば、館内に自転車をそのまま入れてOK。和室の室内でもご覧のとおり、板の間に置けるので安心だ。直営店のAZMYキャンプ場では、手ぶらでキャンプ体験できるBBQプランを新たに開始

部屋の中まで自転車を入れられる宿

インターリゾート東屋

サイクリングチームの利用も多いというサイクリストに優しい宿。大人数のグループから、1～2人のお客さんにも対応してもらえるという点もありがたい。24時間入れるという大浴場からは富士山が望め、旅の疲れも癒されることだろう。

DATA
山梨県南都留郡山中湖畔平野126
☎0555-65-7745　www.azumaya.me





山中湖へ向かう途中にあり、立ち寄りやすい。夜は山中湖湖畔にある『キャンティ・コモ』で食事を。山中湖サイクリングチームのメンバーに会えるかもしれない。
翌日は脚力に応じて富士四湖巡りをしてみてはどうだろうか？　お昼は山梨名物のほうとうを『歩成』で。『鳴沢氷穴』などの富士山の噴火活動の名残りを感じられるスポットを巡るのも楽しい。



一棟貸しのコテージ棟もオープン！

LAKE YAMANAKA ペンション&コテージ シルバースプレイ



オリンピックコースから一本入った道沿いにあるペンション。自転車乗り用のガレージを新しく設営し、10時～15時の間は一般の方も休憩に使ってもらえればとのこと。ペンションは８部屋。人数に合わせて選べる。お風呂も３つあり、２階には富士見展望風呂もある憩いの宿。

DATA
山梨県南都留郡山中湖村平野366
☎0555-65-8065　www.silver-spray.jp





●ガレージ内部に工具類を置いているほか、写真の展示も今後行う予定。階段で上ると、富士山を見ながらくつろげるスペースが出現









●今年新しくオープンしたコテージ棟。富士山を目の前に見ながらBBQできるプランもあり。寝室も和室、洋室、ロフトと３部屋あり、サイクリングのグループでの利用をぜひお勧めしたい







豊富な種類のイタリアンが味わえる

キャンティ・コモ

落ち着いた店内と目の前に山中湖を見ながら、イタリアンとドリンクを楽しめる店。店内の窯で焼かれたマルゲリータは、モッツァレラとフレッシュバジルの風味にトマトソースを合わせて鉄板のおいしさ。夜遅くまで営業しているので、近辺で宿泊してお酒を飲んでゆっくりするのもいい。



DATA
山梨県南都留郡山中湖村山中213- 7
☎0555-62-9010
営業時間／ 11：30 ～ 22：00（平日）、11：00 ～ 23：00（土曜、日曜）
定休日／なし

風光明媚な湖畔をサイクリング三昧

湖越しに富士山を眺めながらライドできる

長池親水公園

公園内の湖畔沿いの道は自転車で走ることもでき、目前に富士山が現れる圧巻のスポット。また、11月中旬と２月初旬には、山中湖に映る「逆さ富士」に夕陽が沈む「ダブルダイヤモンド富士」が見られることでも有名。

DATA
山梨県南都留郡山中湖村平野
☎0555-62-9977
（山中湖村観光課）



サイクリストメニューも考案中！

ダラスヴィレッジ

山中湖サイクリングチームの拠点の隣に位置するクラフト体験工房とBBQレストラン併設施設。BBQ以外にもサイクリスト向けのよくばりメニューも再開する予定。一押しは小豆と生クリームの和風パンケーキ！





DATA
山梨県南都留郡山中湖村平野479-29　☎0555-62-2774　営業時間／ 10：00 ～ 18：00　定休日／木曜（GW、8月、9月、年末年始を除く）



8つの透き通った湧水池を巡る

忍野八海

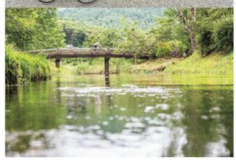
富士山の雪解け水が伏流水となって流れてくることで、茅葺の風車小屋が透き通った池面に映る、この景色が生まれた。天然記念物にも指定されており、以前は海外からの観光客でごった返していたが、今は落ち着いた雰囲気の中で池を巡れる。



●小魚が泳いでいるのが目視できる透明度。富士山がもたらす自然の不思議さを体感する

DATA
山梨県南都留郡忍野村忍草
☎0555-84-3111(忍野村役場)





山中湖・富士五湖

AREA 2 YAMANAKAKO & FUJIGOKO

| Mt. Fuji cycling area guide |

360°巨大オブジェで富士山を知る

山梨県立富士山世界遺産センター

山梨側の富士山世界遺産センターの展示の目玉は南館にある冨嶽三六〇(写真下)。富士山中腹に残る「御中道」をイメージした回廊を歩きながら、富士山をあらゆる角度から知ることができる。また、北館では山の成り立ちや富士山信仰の歴史がパネル展示されているのでまずは立ち寄ろう。



●5つの湖を周回する道をルートに選べば、いい道の連続。しかも迷わないので初心者にも優しい





DATA
山梨県南都留郡富士河口湖町船津6663-1　☎0555-72-0259
営業時間／9：00～17：00、8：30～18：00（7月～8月）、9：00～16：30（12月～2月）
定休日／なし（北館）、第4火曜（南館）









人気投票１位をとった黄金に輝くほうとう

ほうとう蔵 歩成 河口店

山梨名物といえば、ほうとう。武田信玄の陣中食として古来より愛されてきた味はサイクリングにもぴったりだ。かぼちゃペーストを加えた黄金味噌と、あわびの肝のペースト、そして京都だしの旨味を合わせた、その名も「黄金ほうとう」が人気。富士山を見ながら食べるほうとうはまた格別だ。また、身延の湯葉陶板焼きもお薦め。

DATA
山梨県南都留郡
富士河口湖町船津6931
☎0555-25-6180
営業時間／ 11：00 ～ 21：00
定休日／なし

AREA 2

山中湖・富士五湖

| Mt. Fuji cycling area guide |

季節の花が楽しめ、カフェからの展望も抜群

大石公園

サイクリストが立ち寄るのにもちょうどいい湖畔沿いにある公園。河口湖自然生活館にはブルーベリーをテーマにした食品や商品が並ぶほか、富士山グッズも各種販売。新設したばかりのカフェ&レストランも併設していて富士山カレーなども提供する（現在はコロナの関係で販売中止）。

DATA
山梨県南都留郡富士河口湖町大石2585　☎0555-76-8230
営業時間／9：00 ～ 18：00　（河口湖自然生活館・11月～3月は17：30まで）定休日／なし







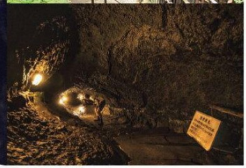


●通年提供するブルーベリーのほか、季節限定でラベンダーソフトクリームが食べられる

※氷の状態は例年よりも少なめです









●山梨の定番銘菓、桔梗信玄餅が入ったパフェは、なんでも氷穴発祥なんだとか。甘い！



特別天然記念物に指定されている竪穴型洞窟

鳴沢氷穴

864年に起こった富士山の側火山長尾山の噴火で発生した溶岩流によってできた洞窟内部を巡ることができる。内部の気温は一気に下がり、夏でも肌寒いくらい。昔は冷凍庫として使用されていたこともあったという。富岳風穴と合わせて見学できる割引券もある。

DATA
山梨県南都留郡鳴沢村8533　☎0555-85-2301
営業時間／ 10：00 ～ 16：00（入洞受付は15：30まで）　定休日／なし

サイクリングデートとしゃれ込むのはいかが

千円札に描かれる富士山はここからの眺め

本栖湖展望台（中ノ倉峠）

富士五湖の最も西にある本栖湖にぜひ行きたいのは、お札に描かれた富士山を見たいがため。展望台までは、県道709号沿いの登山口から30分ほど歩かないとたどり着けない。サイクリスト的には、手前にある展望公園で満足するのもありか!?







富岳風穴の入り口にある休憩処

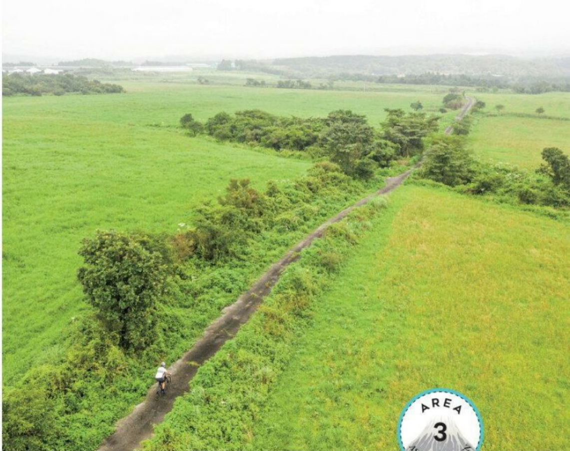
森の駅 風穴

山梨の土産を取りそろえている売店のほか、フードコートではB級グルメの吉田うどんや富士山かき氷（夏季限定）なども販売。コーン風味のソフトクリームはほど良い甘さ。

●鳴沢村でとれたとうもろこしを使用したソフトクリームは、ここだけでしか味わえない

DATA
山梨県南都留郡富士河口湖町西湖青木ヶ原2068- 1　☎0555-85-2300
営業時間／9：00 ～ 17：00、8：30 ～ 18：00（7月～8月）、9：00 ～ 16：30（12月～2月）　定休日／なし





AREA 3 ASAGIRI KOGEN

Mt. Fuji cycling area guide

朝霧高原

レンタルeバイクで一日中、楽々満喫

高原の空気はやっぱり違う

朝霧高原の標高は、最も高所で約1000mほど。草原に吹き渡る風がひんやり涼しく、パラグライダーやキャンプなどのアウトドアを楽しむにはうってつけの環境だ。そんな朝霧高原では今年からeバイクのレンタル整備が各スポットで進み、アクティビティのひとつとして打ち出していこうという試みが始まっている（第三章で詳しく紹介）。車を使って『あさぎりフードパーク』まで手ぶらでアクセスし、現地で自転車を借りて楽しむのはどうだろうか。

本栖湖や田貫湖、富士山からの恵みの水が流れ落ちる『白糸の滝』を巡り、大自然を体感しよう。『人穴富士講遺跡』では、富士山信仰の歴史を感じられる。





さまざまな高原グルメを味わえる

あさぎりフードパーク



道の駅のすぐ隣にあり、敷地内に朝霧乳業や上野製菓、芋工房かくたに、富士正酒造、ビュッフェレストランなどの施設が並ぶフードパーク。朝霧高原の拠点としてぜひ立ち寄りたい。ここでは、上野製菓やインフォメーション、道の駅でeバイクを借りることができる。

DATA
静岡県富士宮市根原449-11　☎0544-29-5101　https://asagiri-foodpark.com
営業時間／9：00～17：00（3月～11月、工房）、9：30～16：30（12月～2月、工房・インフォメーション）定休日／不定休（レストラン）、木曜（12月～2月、工房・インフォメーション）

インフォメーション

売店も兼ねている店内でモッツァレラチーズと生ハムのサンドイッチなどの軽食を食べることもできる総合案内所。eバイクを5台用意。

上野製菓

高原プリンや赤飯まんじゅう赤富士、朝霧みるく羊羹など、本格的な和菓子を味わえる工房。補給食に一口ようかんを購入しよう。





朝霧乳業

あさぎり牛乳などの各製品を購入できるほか、あさぎり牛乳ソフトなどを味わえる。晴れの日は手前に青空キッチンが出現。ピザや人気のバターチキンカレーが販売される。











いでぼくが運営する牛さんたちのリゾート

COW RESORT IDEBOK

放牧スペースと牛舎の隣に、ダイニングやイートインスペースが設けられ、手ぶらのBBQなどもできる。ダイニングでは各種ピザのほか、牛ステーキなどのメニューを提供。また、直売所でジェラートバーやソフトクリームも。有料でシャワーも使用可能。キャンピングカーで訪れるためのカーサイトもあり。



DATA
静岡県富士宮市人穴728
☎0544-52-3697
営業時間／10：00～17：00（平日）、
10：00～18：00（土曜、日曜、祝日）
定休日／水曜（夏季期間はなし）





DATA
静岡県富士宮市上井出3690
☎0544-54-3690
営業時間／9：00～17：00
定休日／冬季臨時休業あり
www.fujimilkland.com



宿泊ロッジもある牧場レジャーランド

富士ミルクランド

ジェラート工房やレストラン&カフェ、まきばショップなどのフード販売のほかに、バターやバームクーヘン作りや、動物ふれあい広場での乗馬などが体験できる総合施設。

豊富な水が流れ落ちるさまは圧巻

白糸の滝

天下の名瀑として、古くから訪れる人が途絶えないパワースポット。富士山の雪解け水が、水を通す地層と通さない地層の間を流れ伝わり、断崖から流れ出ている。源頼朝が鬢（びん）のほつれを直したと伝えられる、滝の上部で湧き出しているお鬢水も必見。



DATA
静岡県富士宮市上井出273-1　☎0544-27-5240（富士宮市観光協会）





富士山信仰の
パワースポット

人穴富士講遺跡

富士講の開祖の長谷川角行が、桃山時代、江戸時代にこの地で修行をしたと伝えられる遺跡。角行が苦行の末に入滅したとされる人穴風穴や信者による200基を超える碑塔等が現存する。今年はコロナの関係で入洞できないが、通常時は事前予約が必要。



DATA
静岡県富士宮市人穴206
☎0544-22-1111（平日）、
☎0544-52-1620（休日）
営業時間／10：00～15：00（案内所は土曜、日曜、祝日のみ開館）
定休日／なし



走り尽くせ！富士山
Mt. Fuji



富士宮駅からも近い町の新名所

静岡県富士山 世界遺産センター

浅間大社の赤鳥居と、逆さ富士をモチーフとした特徴的な建物だが、内部はループ状のスロープで展示が上階に続いている作りに。疑似的に富士山登山を体験できる。

DATA
静岡県富士宮市宮町5-12　☎0544-21-3776
営業時間／9：00 ～ 17：00
（7、8月は9：00 ～ 18：00）
定休日／第3火曜（祝日の場合は翌日が休館）、施設点検日、12月27日～1月3日

AREA 4 FUJINOMIYA & FUJI

富士宮・富士

ここからの富士山が表!?

富士山の南西側、東京からは最も遠いエリアだが、ここから見える富士山は古くから表富士と呼ばれてきた。とは言っても地元民からすれば、例えば富士市と富士宮市でも、宝永山が見える、見えないというところでだいぶ印象が変わる。エリアの雰囲気も一くくりにできない面白さがある。

今回の富士山特集の取材は、富士宮を拠点にして行った。元旅館をリノベーションした『富士山ゲストハウス掬水』は富士山本宮浅間大社に隣接した抜群の立地に、







雲上水を使った大人気のかき氷

雲上かき氷

富士山元宮山宮浅間神社の先の山中にポツンとある人気店。行き着くまでのヒルクライムが大変だが、その苦労も余りあるおいしさ。地下180mから汲み上げられたバナジウム天然水を使ったきめ細かい氷を使用。

DATA
静岡県富士宮市山宮3362　☎0544-58-7898
営業時間／ 10：00 ～ 17：00
定休日／日曜、火曜の午前





愛され続けた富士宮の老舗パン屋さん

江戸屋 本店

富士山本宮浅間大社のすぐ近くにある明治２年創業のパン屋。焼きたてパンが店内に並び、種類も豊富。なんとも懐かしい味わいのカスタードクリームが入ったクリームパンが一押し。



DATA
静岡県富士宮市宮町3-2
☎0544-27-2003
営業時間／９：00 ～ 17：30（電話受付時間）
定休日／水曜



内部も元々あった趣を残した造り。eバイクレンタルも行っているので、ここで長逗留すれば、よりディープな旅体験ができる。

富士宮といえば、B級グルメの「富士宮やきそば」。特徴としては、4つの製麺所のいずれかの麺を使っている、肉かすを加える、削り粉を振りかける、などの点があるが、濃厚な味のコシのある麺がクセになる。ぜひ何軒か巡ってみることをお勧め」する。

また、富士宮市が作成したeバイク用のサイクリングマップから、「3つの世界遺産巡りと村山の里山コース」を参考に周辺を回ってみよう。茶畑と富士山の景観が素敵な『大淵笹場』や富士山の天然水で作られた『雲上かき氷』はぜひ巡りたいスポットだ。

翌日はお隣の富士市へ。富士川沿いに下ると気持ちいい道が続く。東海道の14番目の宿場町、吉原宿には新しくできたばかりの宿『14GUESTHOUSE Mt.FUJI』があり、名残り惜しければもう一泊するのもいい。吉原の古い町並みは度重なる富士川の氾濫で残っていないが、製紙工場の町として栄えてきた歴史がある。地域を知ることで、見えてくる町の変遷に思いを巡らすのも旅の楽しさだ。





名物女将のいる鉄板焼のお店

つぼ半

富士宮の夜は早い。そんな中で、夜遅くまで開いているのが、塩川富枝さんが切り盛りするこのお店。元々は鉄板でお好み焼きを作る間に食べるものとして、富士宮やきそばは広まったのだとか。特製ソースで味付けされた蒸し麺と削り粉、さっぱりとした味でグッド。





DATA
静岡県富士宮市大宮町12-14
☎0544-26-4620
営業時間／ 17：00 ～ 25：00（平日）、
11：00 ～ 25：00（土曜、日曜、祝日）
定休日／不定

地元の人が好んで通う隠れた名店

やまだ食堂

富士山本宮浅間大社の裏側にある大衆食堂。パリッと薄皮のお好み焼きはもちろんのこと、焼きそばの味も間違いなし。腹いっぱい食べたいなら、お好み焼きに焼きそばを包んだしぐれ焼きがお薦めだ。





DATA
静岡県富士宮市宝町1-2
☎0544-26-4208
営業時間／ 11：00 ～ 14：00、17：00 ～ 20：00
定休日／月曜



AREA 4 FUJINOMIYA & FUJI

富士宮・富士

走り尽くせ！富士山 Mt. Fuji









●昔は芸妓さんたちを呼んで楽しんでいたであろうこの部屋、なんと宿泊者のフリースペース。しみじみお酒を飲みながら、旅情を味わおう。カフェ&バーは宿泊者以外でも利用可





サイクリング旅の拠点に使いたい

富士山ゲストハウス掬水

旅館の作りをそのままに、カフェ&バーやドミトリーなどを館内に設けて、ゲストハウスとして再生した宿。eバイクのレンタルも積極的に行っているので、高速バスを使って手ぶらで東京や大阪からアクセスするのもあり。湧玉池を目前に望める一室は風情たっぷり。

DATA
静岡県富士宮市元城町22-３　☎0544-26-3456　営業時間／８：00～11：00（カフェ）、17：00～22：00（カフェ&バー）　定休日／なし

お茶に海の幸に 一つ一つの歴史を味わう



DATA
静岡県富士宮市大宮町4-５　☎0544-66-5223
営業時間／ 11：00～14：00（ランチ）、
14：00～17：30（カフェ）、
17：30～22：00（ディナー）　定休日／火曜

クラフトビールが各種楽しめる

Mt.Fuji Brewing

夜はクラフトビールを楽しもう。琥珀富士（ホワイトエール）、山吹富士（ペールエール）、黒嶌富士（スタウト）の３種類のクラフトビアフライトは900円（税抜）。１時間の飲み放題は2000円（税抜）。





映える富士山が撮りたいならここ!

大淵笹場

静岡と言えばお茶。茶畑の合間の道を走れ、茶畑越しの富士山を写真に収めることができる絶景スポット。振り返れば田子の浦の海も見え、なんだか得した気分になれる。

DATA
静岡県富士市大淵1445付近
☎0545-64-3776
（富士山観光交流ビューロー）







絶品しらす丼は、この旅では外せない

田子の浦港漁協食堂

太平洋岸自転車道沿いの田子の浦漁港にあり、関東からも自転車で毎年訪れる人がいるほど人気のブランドしらすが食べることができる。漁獲量は少ないものの、漁場が近いため、鮮度が高く提供できる。ぷりぷり生しらす丼富士山盛りは、この量で1000円！　漁協運営ならではだ。富士山盛りは漁があったときのみ。ないときもハーフ丼は提供している。





DATA
静岡県富士市前田字新田866-６
☎0545-61-1004
営業時間／10：30～13：30
定休日／お盆、冬季



地域のハブステーションとして賑わった

吉原宿

現在はあまり吉原宿の面影は残っていないが、高度成長期には工場勤務の働き人で、さぞにぎわったことだろう。14GUESTHOUSE Mt.FUJIのほかに、昔ながらの旅館も残っているのでぜひ宿泊したい。また、源平合戦の「富士川の戦い」の舞台でもあり、平家越の碑が残る。





DATA
静岡県富士市
吉原2-13-８
☎0545-55-0333
営業時間／10：00～15：00
（土曜、日曜、祝日は～17：00）
定休日／火曜、水曜



●富士かえる通行手形（540円）や富士山マフラータオル（1980円）を愛車用の土産に



あらゆる富士山グッズを集めた店

富士山専門店 東海道表富士

旧東海道が通る商店街の中ほどにあり、店主が全国から集めた富士山にまつわるグッズが店内に所狭しと並ぶ。富士山ナンバーボルト（1650円）や吉原宿にちなんだ通行手形のお守り（330円）など、見ているだけで楽しい。











4月にグランドオープンしたゲストハウス

14GUESTHOUSE Mt.FUJI

吉原エリアのにぎわいを再生させたい、という長年のプロジェクトから、人が集まる場所として今年ゲストハウスをオープン。昔、耳鼻科医院として使われていたビルの４階と５階をリノベーションした。晴れれば富士山の絶景が広がる屋上では、夏場ビアガーデンも。



DATA
静岡県富士市吉原3-3-23 4F 澤田ビル
☎0545-67-1005
営業時間（8月のビアガーデン）／17：00～21：00（赤マル）、15：00～19：00（青マル）　定休日／なし



●ベッドが２つ入った富士山の見える個室もあり。女性用のドミトリーには鏡台もあり、男性用よりゆったりとした作り。自転車は屋内スペースに置ける

走り尽くせ！富士山 Mt. Fuji

走り尽くせ！富士山 Mt. Fuji

裾野・沼津・三島

AREA 5 SUSONO & NUMAZU & MISHIMA

| Mt. Fuji cycling area guide |



パノラマロード

裾野ICから国道469号へ向かう富士山の展望を楽しみながら走れる道。通り沿いにはマリーゴールドや紫陽花、コスモスなど四季折々の花が咲く。

ほっこりする富士山南東

毎日富士山を感じながら過ごすというのは、どういう気持ちなのだろう。そんなことを思わせてくれるのが、緩やかな傾斜地が開けたこのエリア。東海道新幹線や東名高速道路を使えば、東京からのアクセスも楽々。三島起点で裾野方面を目指すのでも、沼津から海沿いを富士方面へ進むのでも、どちらにもルートが組める。

今回は裾野駅からパノラマロードを目指して進む。ここは自転車で走るにはのどかで最高に気持ちいい道。そして、ほてった体を『すその美人の湯 ヘルシーパーク』で休めたり、その先にある『蕎仙坊』で極上そばを食しながら、しばし涼む。宿泊は自転車乗りに優しい『ホテルクーネルイン』で温泉に浸かりながらのんびりしよう。

翌日はおいしいものを目指す。遅めのスタートで『ちっちゃな大佛しるこや』へ。ここでは富士山を見ながら、お汁粉を味わいたい。そして、三島名物のうなぎは『うなぎ桜家』で。サイクリング後はいつも以上に食が進むはずだ。

このエリアで出会ったお母さんたちと話をしていると、穏やかな時間が流れているような気がして、これも富士山を毎日眺めているご利益かもしれないと感じた。







隠れ家で味わう上品な味のおそば

蕎仙坊

県道24号から少し脇に入った木立に囲まれた場所に、ひっそりと風情あるたたずまいの古民家があった。なんでも山形から移築された建物とのこと。この地に移住して32年のご夫婦が営むおそば屋さん。せいろと田舎そばの二色そばや、温かい鴨あげそばがお薦め。

DATA
静岡県裾野市須山1737　☎055-998-0170
営業時間／ 11：30 ～夕時まで（売り切れ次第）　定休日／月曜、火曜





●3色そばはコロナの関係でお休み。デザイナーや役者の息子さんたちへの愛情にあふれたお母さんの話を聞きながら、ほっこりとした時間を過ごした。また訪れたい富士山麓の隠れ家

塩分濃度の高い富士山麓にある温泉

すその美人の湯 ヘルシーパーク

ナトリウム、塩化物を含んだ自家源泉100%の温泉で、疲労回復や関節痛に効果がある。また、肌の新陳代謝や保湿効果を高めることから、美人の湯と呼ばれる。露天風呂から富士山が望めるのもいい。



DATA
静岡県裾野市須山3408
☎055-965-1126
営業時間／ 10：00 ～ 20：00
（最終受付 19：30）
定休日／木曜





●富士山スカイラインは陸上自衛隊の滝ヶ原駐屯地から正面に富士山を見ながらヒルクライムが始まる道。富士山中腹を走り、富士宮に抜けることができる

富士山スカイラインの休憩ポイント

水ヶ塚公園（森の駅富士山）



国道469号を走るフジイチルートでは物足りない人は、標高約1500mまで上る富士山スカイラインを選ぼう。その途中、宝永火口の近くにあるのが森の駅富士山。売店やトイレのほか、巨大駐車場もあり。

DATA
静岡県裾野市須山字浅木地内　☎055-998-0085
営業時間／9：00 ～ 17：00（12月～3月9：00 ～ 16：00）
定休日／ 12月～3月の平日（年末年始は無休）、
4月以降はネットで確認のこと





AREA 5

裾野・沼津・三島

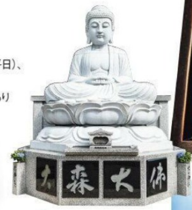
富士山を見渡せる高台で食べる絶品お汁粉

ちっちゃな大佛しるこや

墓地の脇の小道を上っていくと、可愛らしい大仏様とお母さんがもてなしてくれるお汁粉屋さんが現れる。メニューのどれもおいしい。ほど良い甘みのあんと、塩昆布の組み合わせが口内で絶妙のハーモニーを奏でる。ここを目指して走りに行っても満足するはずだ。

DATA
静岡県裾野市深良1939
☎090-5037-3260
営業時間／11：00～日暮れ（平日）、10：00～日暮れ（土日祝）
定休日／火曜、水曜、不定休あり











●粒あん、こしあん、白あんのほか、抹茶あんのお汁粉もあり、温冷どちらでも選べる。また、白玉ぜんざいにはいちごと氷が入って、夏場にお薦め。お焦げが最高の焼き餅もあり

Pacific Cycling Road

太平洋岸自転車道

千葉県銚子市から太平洋側を通り、和歌山市までの1400kmに及ぶサイクリングロード構想が現在進んでいる。その中で静岡県は富士山に代表される景勝地が伊豆、御前崎、浜名湖と数多くあり、自転車道整備にも積極的だ。サイクリングマップも作成しているので、以下のウェブサイトからダウンロードして活用してもらいたい。

太平洋岸自転車道ナショナルサイクルルート指定推進協議会
www.kkr.mlit.go.jp/road/pcr/index.html

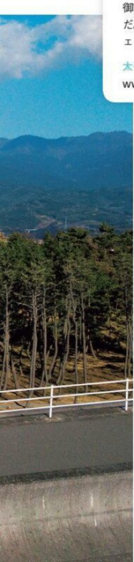
走り尽くせ！富士山 Mt. Fuji

アクセスの良いオールインワンサイクリスト宿

ホテルクーネルイン

ＪＲ御殿場線岩波駅から徒歩２分、東名裾野インターより車で２分という好立地にあり、富士サイクリングの拠点としやすい2018年開業のホテル。地元の新鮮な食材を堪能できるレストランや温泉もあり、いわゆる「ビジネスホテル」だからと言って侮ることなかれ。

DATA
静岡県裾野市御宿1105-1
☎055-941-5205（ホテル）☎055-941-5208（レストラン）
営業時間／11：30～14：00（ランチ）、17：30～21：00（ディナー）
定休日／なし　https://coonel-inn.com



振り向けば、富士の山
これぞザ・ニッポンの道











文人たちも愛でた滝

五竜の滝

裾野市中央公園内にある落差12mの滝。左手にある三条の滝を雄滝、右手の二条の滝を雌滝と呼び、合わせて五つになることから五竜の名が付いた。かつて公園の付近には佐野瀑園五龍館ホテルがあり、新田次郎や若山牧水が滞在し作品を創作した。

DATA
静岡県裾野市千福7-1中央公園内　営業時間／8：30～17：00（4月1日～9月30日）、8：30～16：00（10月1日～3月31日）　定休日／12月29日～1月3日



富士山の湧き水でしめた絶品鰻をご堪能あれ!

うなぎ 桜家

「三島うなぎ」は富士の湧水で３日ほど真水にさらししめることで、余分な脂肪や臭みを落とした鰻を指す。こちらの桜屋は、安政３年創業の三島エリアでも超人気の老舗。守られ続けてきた秘伝の味を自転車旅の途中で味わえば、大きな活力になること間違いナシだ。

DATA
静岡県三島市広小路町13-２
☎055-975-4520
営業時間／11：00～20：00
(売り切れ次第)
定休日／水曜



サイクリングマップを手に入れよう!



富士山一周や各エリアの見どころやルートをまとめたマップが各エリアで作成されている。ぜひサイクリングのおともに活用しよう。主要な道の駅や観光案内所で入手することができるぞ。



沼津千本浜公園

千本松原の残る沼津を代表する公園。公園から先の海岸沿いを進めば、太平洋岸自転車道となる。千本松原を愛した歌人の若山牧水の記念館も近くにあり。

DATA
静岡県沼津市本字千本1910-１



防波堤上の富士見絶景ロード

ザ・ニッポンとも言うべき屏風絵のような富士山を見ながら進むことができる防波堤上の道。太平洋からの海風がキツいが、田子の浦まで続いているので、迷わずに走れてとても快適だ。



column

富士山を駆け下った時代

大前　仁

CYCLE TOURING　オオマエジムショ店主にして自転車ジャーナリスト。山岳サイクリング研究会世話人。好きなビールはサッポロ黒ラベル、サッポロクラシック、キリンラガー。



「ブル道」をたどって

令和の世の中なら、自転車乗りのチャレンジングな走りはビワイチやビワニだろうし、その先に600kmブルベやエベレスティングがあるのだろう。そして、もしもエベレストの山頂まで車道が通じていたなら、とっくにそのチャレンジは行われたに違いない。

富士山だって、そうだ。

歩いて登ることができる山だから、自転車を担いで山頂を目指すバカ（敬称）がいても不思議じゃないし、昭和50年代には既にそれを自慢にする人が一人や二人はいたものだ。ただ、愛車を担ぎ上げて自慢する人がいた他の山、例えば槍ヶ岳とか剱岳に比べ圧倒的に違ったのは、「富士山は自転車に乗って下れた」のだ。といっても斜面をスキーのように下るわけではなくて、特殊な道があった。そう、富士山ブルドーザー道、通称「ブル道」だ。

富士山の山頂には2004年まで気象庁の測候所があり、レーダードームがその象徴として山頂に君臨していた。僕らがかつて自転車で駆け下ったその道は、まさにこの直径9mのレーダードームを建設するために敷設された、ブルドーザーのための道なのだ。

富士宮口登山道でお鉢巡りまで登り着き、かつてレーダードームがあった剣ヶ峰方向に少し歩いた地点。そこから下っていくのがブル道で、スイッチバックを繰り返して降りていく。

路面は昭和の時代には「コークスを砕いたような」と表現されたが、ザクザクのダートと言えば近いだろうか。深い砂の中に鶏卵大の石が埋まり、押し固められてない路面だ。ブルドーザーが最近通ったかどうかで踏み固められ具合が異なるので、できればブルの通過の直後に走りたいのが本音だが、ブルの方が遅いので、途中で追い越すことになる。

たいていの場合、直線はハンドルを取られながらでも走れるものの、カーブのところは乗ったまま曲がるのが難しかった。ブルドーザーはスイッチバックしていくので、路面に小山ができているからだ。しかし、そんな問題は解決されることになる。

MTBの登場である。2インチを超えるようなタイヤが登場し、Vブレーキが付くようになると、もう怖いものはなくなった。

山頂から25のカーブをこなすと、御殿場口新五合（太郎坊）までは長い直線が続く。ここで最高速にチャレンジした人は、たやすく時速100kmを超えたという。

エンデュランス系の試みとしては、0mから山頂までの一気チャレンジ、それどころか0→3776→0というチャレンジも行われた。富士山南面には車道があるので、太平洋の海水にタイヤを浸し、午前0時にペダルをこぎ始めた人が何人もいる。車道はもちろん富士宮五合目までだが、そこから担いで山頂を目指した。そのうえでブル道の下りに適する軽量なMTBが選ばれた。コンタドールなら五合目で、バイクチェンジかもしれないけどね。



●1978年、山岳サイクリング研究会結成前夜。富士山測候所のレーダードーム前に集結した猛者たち（写真提供・永松康雄氏）

道は続き、おおらかさは失われ

念を押すけれどこの解説は、パリ～ブレスト～パリをランドナーで走っていた時代の話じゃないけど、富士山がみんなのものだった、古き良き時代の話だ。そんなブル道の楽しみも、世の中は大目に見てくれなくなっていった。

1983年、山岳サイクリング研究会の会報「緑の小径」第4号に、当時の代表世話人永松康雄氏が静岡県警に問い合わせた回答のコピーが掲載されている。「管理者である営林署が一般車両の通行を認めていないから、ブル道利用はしないよう指導しています」。それはそうだろうなという結果だ。

富士山は山頂付近では県境さえ定まっておらず、だから営林署の管轄も明確ではない（山頂付近は富士宮浅間神社の私有地とされる）と思っていた。そこで何とか自転車を黙認してもらおうというのが僕らの方針だった。

富士山に自転車を持ち込むことの何が問題かといって、平成以降の一番の問題は国立公園法（自然公園法）だった。この法律は自然環境を保護するため、特定の地域で車馬を使用する行為を禁止していて、その「車馬」には自転車が含まれているのだ。

この法律に従えば、公園法の特別保護地区内の「道路」以外を走るのはダメ、ということになった。そしてこの特別保護地区には、富士山も含まれたのである。

ブル道は「道路」だから大丈夫でしょ、と言いたかったけど、道

路であろうがなかろうが、とにかくダメ！と現地でレンジャーに怒られた。じゃあブルにはちゃんと許可が出ているんですかと聞いてみたが、どうやら許可が出ているらしい。しかもお金をとってブルに乗せ、富士登山させてるじゃないかと八つ当たりしたいが、どうも勝ち目がない……。

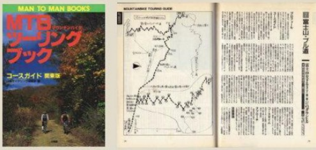
暗闇の山頂にて

そういうわけで20世紀末、規制が厳しくなってきた富士山ブル道下りの総決算として、ナイトランを決行することになった。狙うは満月の夜、できればライトを消灯して月明かりでブル道を下りたいという魂胆だったが、天気とメンバーなどの都合で満月まで4日を残し決行することになった。

富士山頂へのルートはいくつかあるが、富士宮口登山道が圧倒的に好みだ。それは第一に登山者が少なく、自転車が迷惑になりにくいこと。さらに五合目の標高が高いから他のコースに比べて相対的に楽なのと、傾斜がキツい＝距離が短い＝速く登ることができるからだ。

ゆっくり登って山頂に着き、のんびりと過ごして日暮れを待つ。僕らにとっては予定どおりの行動だが、ハイキング程度の装備の外国人旅行者が、日暮れ間際にまだ山頂付近にいるのは少々心配だ。

text&photo◉大前　仁



●「MTBツーリングブック　関東版」（山海堂、1991）。コースをガイドすることでライダーが集中してしまうジレンマを抱えたMTB遊びだが、本書には富士山ブル道がバッチリ紹介された



●ナイトランに挑戦した5人の集合写真。今ほどLEDライトが普及していなかったが、各自が複数のライトを装着して照明を確保した。フルサスを担ぎ上げたT氏が安定した下りを見せた



●山岳サイクリング研究会には還暦を迎えたメンバーが赤いチャンチャンコを着て富士山を下るという畏怖すべき風習があった。このN氏還暦の時のランがおそらく最後のイベント

走り尽くせ！富士山

Mt. Fuji

標高3776mから走って下れるなんて、誰が聞いても夢のような話だ。今や知る人ぞ知る、富士の「ブル道」ダウンヒル。あれはルール的にOKだったのかグレーだったのか。強者たちのドリームが叶った頃の、前世紀のお話。



太陽は雲の中へと沈んでいき、僕らはライトを点灯して、下り始めた。

そして日没、計算上は18時1分。太陽は雲の中へと沈んでいき、ライトを点灯した。

富士山頂から御殿場口新五合目までの距離は10㎞もないので、慣れた人が昼間走れば1時間とかかりはしない。夜でも、おそらく2時間はかかるまい。当時ようやく市場に出回ったデジタル一眼のシャッターを切り、僕らはMTB24耐のときのようなライトを点灯して下り始めた。

南に見えている黒い地面は、どうやら海だ。東に目を転じると、こうこうと輝く街の明かりはおそらく小田原あたり。ライトを消してみると、走るのが困難なほどの暗闇に包まれ、こんなことをやっているのは俺たちだけ、という喜びがこみ上げてくる。終盤、ブル道が直線的になってからのコース判別には少々難儀したが、全員がデポしたクルマにたどり着いた。

本当のところでは、今もまた富士山を夜下りたいと筆者は思っているが、もう環境省が許してくれないだろう。自転車がブル道を走行することはまったく自然破壊にならないと思うのだが、とにかく相手は法律だからね。違反はイカン。今となってはそんな、もっと自転車で自由に富士を楽しめる時代があった、と懐かしむことに留めておこう。

写真のように富士山を目の前に眺めながら走れるMTBパーク《ふじてんリゾート》。MTBの本場と言われるカナダのウィスラーのパークをイメージ、その走りの流れを味わえるコースデザインだ。『日本のリトルウィスラー』とも呼ばれるこのふじてんを、知り尽くした人も初めての人も、今年ふじてんを走るなら知っておきたい10のコト。富士山がきれいに見えるといいね。



第三章

初めての自転車遊びはフジヤマで！

first Mt. Fuji experience

ここからは富士山を拠点に
気軽に楽しめるアクティビティを大紹介。
気になっているMTBやキャンプから最新のeバイクまで、
初めての人も上級者も楽しみ尽くせる
遊びの懐の深さを有するのが富士山なのだ！

MTB編

EXPERIENCE 1 Mt.Fuji

世界に誇る聖地でMTB体験

富士山は山だ。山といえばMTBだ。
最近の富士山周辺には、
MTBで走れるコースがどっと増えた。
もうMTB好きな人も、これから好きになりそうな人も、
MTBに乗るなら富士山へ！

text◉中村浩一郎
photo◉山内潤也／中村浩一郎

走り尽くせ！富士山 Mt. Fuji

富士山でMTBを楽しむなら、
今の世界基準の最新版、
ふじてんから始めたい。

POINT 1

ふじてんリゾート

Fujiten Resort

今年ふじてんを走るなら、知っておきたい10のコト



1 富士山を見るなら曇りがいいかも

ふじてんで富士山を見たことがない人、または見たのに気がついていない人は多い。夏の富士山は青くないし、ましてや白くもない。目の前の大きな塊、それこそが富士山だ。さらに富士山は独自気候、夏場は湿気のためだいたい山頂から曇りがち。全景は意外に雨の合間の曇りの日とかに見えたりする。ふじてん自体は火山地質で、雨の後でも水はけがよく走りやすい。夏の富士山を見るなら曇りがいいかもしれない。なお晩秋になるほど、晴天富士の機会は増える。

2 コースマップは読んだ?

コースマップを〝読んで〟みよう。書かれた文章自体がいい感じだからだ。コース自体の的確な説明、コースの名前とそこに込められた想い。〝中上級〟だったり〝初中級〟だったり、単に中級、上級という大雑把なレベル分けができない誠実さ、〝ハッピー〟という名に込められた安全スローガン。書き手の真面目さが隠しきれないコース図を、走りの合間にでもじっくりと。この間に水分補給もするのが大人だ。



3 中級向け「馬車道」を走って自分のレベル確認

走っておきたい「馬車道」コース。ここは中級向けだが、マウンテンバイカーとしてのスキルを見分けられるコースだ。この馬車道を楽しく走れるなら中級者だと胸を張れる。根っこや見えにくいきっかけをセクション的に使い遊べるなら上級者で、ちょっと難しいと思うなら→4へ。走ってもどっちつかずだったら、もう一回走ろう。何度走っても飽きない。



4 初級向け「ローラーコースター」をネリネリと

人は誰でも最初は初級者だ。もし、ふじてんでMTBデビューを飾る女子を連れてきているなら、初級向け「ローラーコースター」の上下のウネウネを一緒にネリネリ走ろう。グリップの高い地質のため、ブレーキもよく効きよく止まる。ただ人間の適応能力はなかなか優れたもので、キャーキャー言いながらも意外に上手に下っていきますよ、とはスタッフの声。

5 「ノーティーボーイ」をラディカルに

乗れてる人なら上級向け「ノーティーボーイ」にアタックしたい。スイッチバックでピボットターン、根っこドロップやローラーはなめてもいいし飛んでもいい。早いリズムでどんどん続くセクションを、巧みにさばきスピードをつなぎ、イケそうじゃないときは絶対無理をしない。そんな走りができる上級者は、このビルダーが気持ちを込めたフロウを楽しんで。





走り尽くせ！富士山 Mt. Fuji

EXPERIENCE 1 Mt. Fuji

世界に誇る聖地でMTB体験

6 「マティーズループ」でグリングリン

まあオフロードも乗れないわけじゃないけど、という技術レベルでも楽しく走れる3Dゾーンが「マティーズループ」。最初は森の中を上下にウネウネしながら下っていくが、だんだん横方向に振られはじめ、そのうち連続コーナーでグリングリンする。スタッフが日々手をかけてメンテしたスムーズな路面、気持ち良ければ何度もグリングリンして欲しい。





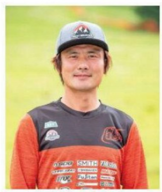
7 スキルパークで反復練習

何事もそうかもしれないが、MTBジャンプはとにかく飛んだ回数がものを言う。ここのスキルパークは、ジャンプやドロップなど段階を踏んで大きいセクションにトライできる超安全重視設計。技術を安全に身につけたいなら反復練習しかない。技術があれば自信を持てる。自信があれば転びにくくなる。



8 最先端！のレンタルバイク

今年、ふじてんのレンタルバイクには新型に近いモデルがそろう。はやりのスペックにパークでも遊べる乗り味だ。良い自転車は買わないとなかなか乗れないが、だったらレンタルで、今最先端な走りとその感覚を体で知っておくのは決して悪くない。機材なら最高で安全なものを使いたい、酸いも甘いもかみ分けたあなたに。写真は1日9000円（税込）のフルサスモデル。



ふじてんリゾート

山梨県南都留郡鳴沢村字富士山8545-1
☎0555-85-2000
https://summer.fujiten.net/pc/

営業期間／～11月3日（2020年）
営業時間／9:00～17:00
定休日／木曜、金曜
走行料金／リフト半日3000円、1日4000円、スキルパーク使用料1日2000円
レンタル／スタンダード半日3000円、1日4000円、Grade II 1日7000円、Grade I 1日9000円（要予約）他
※価格は全て税込

10 これはHなのかXXなのか

ある方向からはエッチに、またある方向からはチョメチョメに見えるこれ、その実態はなるほど「恋人の聖地」、富士山をバックにふじてんを彩るモニュメントだ。詳しくはそれ自体に書いてあるから直接読んでみて。



9 必ずうまくなるクリニック

コースプロデューサーである高橋大喜さん。コースを作るだけでなく、ライド技術のスクールも行っている。ふじてんでは「ライディングクリニック」を月に4度を基本に行っている。「必ずうまくなります」とは高橋さん、うまくなるためのショートカットである。詳しくはHP（www.joyridemtbpark.com）の「クリニック」へ。

あの東電によるMTBトレイル。送電線下を走る中級者向けでそこそこ上る。

POINT 2

フジヤマ パワーライン トレイル

Fujiyama Power-line Trail

❶





❷



❸

❶送電線の下をつないで走る。鉄塔は全部で19本分をコースにしてある
❷急な上り坂にスイッチバック（つづら折り）をつけ上りやすくした
❸開けた場所の景色は美しい。ある程度の技術があればより楽しめる

集合場所／《富士山こどもの国》草原の国オートキャンプ場駐車場
静岡県富士市桑崎1015
www.tepco.co.jp/pg/company/summary/office/shizuoka/MTB/index-j.html
営業期間／通年営業　営業時間／9:00～17:00、～16:00（10～3月）
走行料金／1名1日4000円（税込）。2名以上のグループから走行可能。10日前までの予約申し込みが必要
予約方法／上記ホームページにあるメールより　レンタルMTB／なし

7月にオープンした常設MTBトレイル、富士山の南麓を通る送電線下で鉄塔をつなぐ「フジヤマ パワーライントレイル」。下り基調で7kmほどのトレイル部を、上り下りを繰り返して180mほど標高を下げていく。舗装路の上り返しも含め、20kmほどで一周する。

路面はMTBトレイルならではの自然味あふれる路面で、富士山の火山地質が見られる岩場や、時に急坂下りもあるので、中級者以上の乗車技術があると存分に楽しめる。舗装路の上り返しは、要望に応じて搬送上げも可能。

富士山そのものを走れるという他にはない特徴と、東京電力パワーグリッド社の所有地である送電線下の土地をつないで走る、というトレイルの作られ方と、東電グループならではのトレイル施工技術も見ものだ。

雨の日でも問題なし、
パンプからジャンプまで室内で楽しめる。

POINT 4

カルノーサ インドア バイクパーク

CARNOSA INDOOR BIKE PARK

山梨県中巨摩郡昭和町西条5047　☎055-288-1125
https://carnosa.net/
定休日／水曜、木曜　営業時間／10:00～19:00
利用料金／大人1時間1300円、3時間2000円、子供3時間1500円、他
レンタルMTB／大人1500円、子供1000円　※価格は全て税込



●国内で唯一のダート屋内パーク。クーラーも効き常に最高の状況だ

日本では他に例を見ない室内の土のパンプトラック系コース。「ダートボウル」と呼ばれる土のトラック内には、初級者向けパンプトラックから、上級者向けジャンプレーンまでをラインで選べる作りだ。なお、コース保護のためMTBのダート用ブロックタイヤは使用できない。多くの利用者はレンタルMTBを利用するとのことだ。

ジャンプなど技術が楽しみながら
身につくスキルパーク、エアバッグが人気！

POINT 3

DKフリーライドMTBパーク

DK FREERIDE MTB PARK

静岡県沼津市足高尾ノ上222-1　http://joyridemtbpark.com
営業日／土曜、日曜、祝日　営業時間／9:00～16:00
走行料金／スキルパーク走行料1日3000円
地元割・学割1日2000円、小学生以下1日1000円
エアバッグとセット／1日4000円　レンタルMTB／1日4000円　※価格は全て税込



●安全に高く飛べる、日本ではここだけのエアバッグが人気

右のふじてんコースプロデューサー高橋氏が手がけるスキルパーク。バームコーナーやジャンプが連続するコース、パンプトラックなど、ライディング技術を集中的に身につけられるセクションが多い。中でも安全にビッグエアを体験できる『エアバッグ』（写真）は人気で、女性や子供を含むライダーが各地から集まっている。

EXPERIENCE 2 Mt.Fuji

MTB × eバイク編

アシスト付きでラクラクMTB体験

MTBタイプのeバイクこと、eMTBはもはやそれ自体が楽しい。
太いタイヤ、超軽いMTBギヤとアシストとで、信じられない走破性に、走るだけで笑っちゃう。
その楽しいeMTBを思い切り乗り倒せるのはここ。

初級者から上級者まで、広く滑らかなコースをeMTBパワーで走りまくれ！

POINT 5

御殿場 MTB パークFUTAGO

GOTENBA MTB PARK FUTAGO



静岡県御殿場市二子275- 2
☎080-4369-3061
http://tokinosumika.com/mtb/
定休日／なし
営業時間／9:00 ～ 16:00（4月～ 10月）、9:00 ～ 15:00（9月～3月）
利用料金／コース利用料 1320円
レンタルeバイク／2時間 2200円
※価格は全て税込

林道のような広いコースがメインの《御殿場MTBパークFUTAGO》。その広いコースにウッドチップが敷かれており、走行時のグリップも高く、乗り心地も柔らかい。基本的に一方通行となるそれら林道には、大きな凹凸もなく、全てのレベルのライダーが走りやすい。

地形的には急斜面をグッと上り続けるコースが多く、eMTBのアシストが大活躍できる状況だ。コースはレベル別に分かれているが、レンタルeMTBなら全コースを走りきることも簡単だ。コースも全体的に急なため、ここではぜひレンタルして走ってほしい。脚に自信がある選手ならもちろん人力MTBでもOK。路面にウッドチップが広がるため転倒時のけがリスクも低く、初級者から上級者までeMTBで一緒に遊べるフィールドだ。



●林間にあるなだらかなコースも走りやすくて良い



●広いコース幅なので、安心して走れる。路面のグリップも高い

走り尽くせ！富士山 Mt. Fuji

広く滑らかなコースの安心感

御殿場MTBパークFUTAGOのコースは、広く滑らかだ。昨今の『3D』とも呼ばれる立体的なうねりのあるコースではないが、その分コースの怖さはほとんどなく、まったくの初級者でも問題なく走れている。もちろん、ぜひレンタルのeMTBを使って走ってほしい。またコースは基本的に林の中だが、コースの頂上付近からちょっと上ったところの展望台からは、富士山が見える。せっかくなら少し足を延ばして立ち寄ってみたいポイントだ。



❶



❷



❸

❶木くずを細かくしたチップをコース全体に敷き詰めてある。走り心地も柔らかい
❷コースレイアウトは、基本一方通行をつないでいくので分かりやすい
❸コース上部のさらに上にある展望台からは、運が良ければ富士山が！

富士山の裾野、森の中を走るガイドツアー。レベルによってコースが選べるぞ

POINT 6

ボンベロ　富士山麓フィトンチッドツアー

富士山アクティビティショップ BonVelo

❶


山梨県南都留郡富士河口湖町船津6663-11　☎0555-22-8588
http://bonvelo.jp
定休日／不定休（予約優先）　営業時間／9:00～18:00
ツアー料金／《富士山麓フィトンチッドツアー》ショートコース4400円、ロングコース8800円　※価格は全て税込

河口湖周辺から富士山周辺のMTBでのガイドツアーを行う《ボンベロ》。山の中だけでなく、町巡りや観光、ポタリングなどのテーマを含み、現在は26種ものツアーを行っている。

MTBでオフロードを走るツアーでは《富士山麓フィトンチッドツアー》が代表的だ。これは富士山麓の森を走るコースを、MTBでループするというもの。テーマは一つだが距離が3つのショート、ミドル、ロングと分かれていて、体力や技術次第でコースを選べる。ショートは1時間の初級者向けで、乗り慣れているライダーなら3時間ほどかかるロングのツアーがいいだろう。

基本はMTBでのツアーとなるが、eMTBでのツアーも行っている。ただし台数に限りがあるので、使いたい場合は個別に問い合わせを行って確保しておきたい。


❷


❸

❶富士山麓の森のトレイルを走るガイドツアーを提供する
❷自然のトレイルをガイドに先導され走っていく
❸他にもさまざまなテーマでツアーが用意される。問い合わせてみよう

富士山裾野の林道を巡る、ファミリー向けeMTBガイドツアー

POINT 7

NINOMARU VILLAGE　eMTBガイドツアー

NINOMARU VILLAGE E-MTB ガイドツアー

❶


集合場所／静岡県富士市大渕4632-5
☎0545-38-1941（誠信会）
www.ninomaru-village.jp/
定休日／なし
eMTBレンタル／1時間（ガイド付き）2000円、2時間（ガイド付き）4000円、要予約
※価格は全て税込

社会福祉法人《誠信会》によるeMTBガイドツアー。富士山裾野にある施設『NINOMARU VILLAGE（ニノマルビレッジ）』から南麓の林道群を巡る。

コースはいわゆるグラベルロード的な砂利道の林道、道幅は広く勾配も緩やかで、ファミリーや初級者がeMTBを体験するにはうってつけだ。地域を知り尽くすガイドが、富士山裾野ならではの文化や風習も伝えてくれる。

太いタイヤのeMTBを使うため、夏場だけでなく冬場もツアーを行っている。天候に恵まれれば、大きな富士山を見られるポイントがいくつもある（2020年8月現在は感染症対策としてツアー休止中）。


❷


❸

❶eMTBで走るのは、広い林道がメイン。初級者でも走りやすい
❷地域の文化だけでなくMTBへの理解も深まる
❸レンタルeMTBと、集合する施設周辺からも見える富士山

EXPERIENCE 3 Mt.Fuji

eバイクレンタル編

**前ページまでで紹介したeMTB以外にも、
各種eバイクをレンタルして楽しむことができるスポットが富士山周辺で増加中!
個性的な宿泊施設からスポットまでを一挙に紹介していく。**

text◉大城実結

走り尽くせ! 富士山 Mt. Fuji

メリダXベース



メリダの最新スポーツバイクが一堂に会す

スポーツサイクルブランド、メリダの複合型サイクリング施設。レンタサイクルには手軽なeクロスバイクからフルサスペンションのeMTBまで多様なラインナップがそろう。オプションとしてバイクパッキングプランも用意され、幅広い遊び方が楽しめる。





DATA
静岡県伊豆の国市田京195-2 伊豆ビレッジ内
☎0558-77-2727 営業時間/9:00～18:00 定休日/年末年始
eバイクレンタル料/2500円(2時間・税抜)～

コナステイ伊豆長岡



宿泊してよりお得にeバイクを楽しもう

「自転車で旅を豊かにするホテル」をコンセプトに、サイクリスト誰もが安心して利用できる宿。初心者でも乗りやすいeバイクやクロスバイクがレンタルでき、宿泊客ならよりお得な価格で借りられる。





DATA
静岡県伊豆の国市古奈307 ☎055-948-0055
営業時間/15:00～22:00(チェックイン)、10:00(チェックアウト)
定休日/なし
eバイクレンタル料/1800円(4時間・税込・宿泊者の場合)～

桃沢野外活動センター



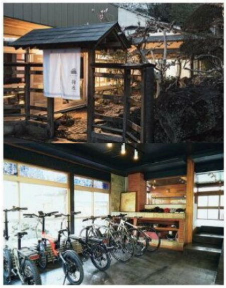
手ぶらで気軽に本格オフロード体験!

サウナや焚き火、BBQなど大人から子供まで、さまざまなアウトドアを楽しめる複合型レジャー施設。eMTBをレンタルしており、施設周辺には本格的なオフロードコースも用意。オフロードデビューにもぴったり!





DATA
静岡県駿東郡長泉町元長窪895-108 ☎055-987-5100
営業時間/9:00～21:00 定休日/12月28日～1月4日
eバイクレンタル料/2000円(1日・税抜)



富士山ゲストハウス 掬水

街乗りからツーリングまでお任せあれ

富士山の伏流水による湧玉池のそばに建つ宿泊施設は、アクティビティセンターとしても利用可能だ。小径車や街乗りやツーリングに適したeバイクのレンタルを利用でき、eバイクで行ってみたい立ち寄りスポットをまとめたマップも配布している。

DATA
静岡県富士宮市元城町22-3
☎0544-26-3456
営業時間／8:00 ～ 11:00（カフェ）、17:00 ～ 22:00（カフェ&バー）16:00 ～ 22:00（チェックイン）、11:00（チェックアウト）
定休日／なし
eバイクレンタル料／ 2500円（小径モデル・4時間・税抜）～





道の駅 伊豆ゲートウェイ函南

伊豆の玄関口で始まるeバイクでの旅

伊豆中央道からすぐに位置する道の駅「伊豆ゲートウェイ函南」は、伊豆の食材や情報が集まる場所。駐輪場にはロードバイク用のスペースもあり、サイクリストフレンドリーなのが特徴的で、eバイクのレンタルも実施している。

DATA
静岡県田方郡函南町塚本887-1
☎055-979-1112
営業時間／9:00 ～ 18:00（物産販売所・観光案内所）
定休日／なし
eバイクレンタル料／ 2000円（1時間・税込）～

田貫湖キャンプ場

キャンプ場から朝霧高原を駆け巡ろう

富士山の西麓に広がる朝霧高原エリアでは、地域が一体となってeバイクのレンタルに力を入れている。キャンプやアクティビティを楽しめる田貫湖キャンプ場では、オンロードのライドに向いたeバイク５台のレンタルを実施。

DATA
静岡県富士宮市佐折634- 1
☎0544-52-0155　営業時間／8:00 ～ 17:00（チェックイン）※冬季（8:00 ～ 16:00）、12時（チェックアウト）
※延長可（連休中は午前11時まで）
定休日／なし
eバイクレンタル料／2000円(3時間以内･税込)～

En-Ya Mt.FUJI Ecotours

朝霧高原でオフロードを楽しむならここ

朝霧高原エリアではさまざまなタイプのeバイクが用意されている。eMTBを借りたいときはこちらへ。富士山周辺の文化を発信するエコツーリズムの拠点となっており、里山文化を体験するMTBエコツアーも実施中。不定休なので事前に電話で確認を。

DATA
静岡県富士宮市狩宿8-2
☎070-2210-8266
営業時間／8:00 ～ 17:00　定休日／不定
eバイクレンタル料／ 2000円（3時間以内・税込）～





EXPERIENCE 4 Mt.Fuji

キャンプ編

キャンプツーリングで最高の富士山ビュースポットを探す

富士山周辺の人気キャンプ場は、もちろん自転車でも楽しめる。バイクパッキングキャンプならではのノウハウと共に、ツーリストの田村浩さんが体験レポする。

text&photo◉田村浩

上りは鉄道に任せてキャンプ天国へ

鉄道で標高を稼いで、我々はラクをさせていただくプラン。初日は本栖湖の「浩庵キャンプ場」まで35kmほど走り、２日目は20kmほど離れた「ふもとっぱら」でキャンプ。３日目は100km以上走ったが、上りが少ない癒し系のコースだ。





●ふもとっぱらキャンプ場で迎えた３日目の朝。待望の富士山と対面して感無量

自転車キャンプの世界へようこそ

富士山の広い裾野には、無数といえるほど多くのキャンプ場が存在する。なかでも圧倒的な人気を誇るキャンプ場が、山梨県の本栖湖にある「浩庵キャンプ場」と、静岡県の朝霧高原にある「ふもとっぱら」だ。どちらも標高900mほどにあるキャンプ場なので、夏も涼しいのがうれしい。前者は湖畔越しに、後者は草原の向こうに富士山を望む最高のビュースポットでもある。ここでは、それぞれのキャンプ場で一泊した二泊三日の旅をリポートしよう。

「俺も混ぜてや〜」

そう言いだしたのは、本誌のボスキャラ的な存在の迫田氏である。コテコテの関西人で自分と同世代のおっさんだが、自転車キャンプを体験してみたいという。そこで事前に自分のキャンプ道具をお渡しし（いつの間にか増えるので何セットもある）、河口湖駅に集合することにした。

迫田氏はガチムチの体育会系だから、キャンプ道具を積んだ自転車で走ることに不安はない。だからと言って、初の自転車キャンプで上りばかりのコースへ連れ出したり、ロングライドを強要するのは大人気ない。ゆえに河口湖駅をスタートとした。駅が既に標高8



走り尽くせ！富士山

Mt. Fuji

見えそうで見えない？富士に焦がれる二泊三日の旅





西湖はサイコーや！

●富士山や三ッ峠山の入り口として知られる河口湖駅に集合。新宿駅から直通の特急列車に乗れば所要２時間弱。標高が850ｍもある駅なので、列車を降りた瞬間から涼しい。西へ向かって走り出せば、４つの湖に沿って爽快なサイクリングが楽しめる

今回のキャンプツーリング装備

camping equipment for bike touring

キャンプ依存症進行中
田村浩





バックパックのメリットを再発見中

エディメルクスのグラベルバイク（2018年モデル）にオルトリーブのバイクパッキング用バッグを装着。これまで背中を空けることにこだわっていたが、愛用のバッグとデザインがそろったバックパック（エートラックBP）が登場したので宗旨替え。長めのテントポールや買い出した食材なども余裕で収まるので、自転車側のバッグを減らすことができる。ただし腰痛持ちなので、バックパックには軽い割にかさばる荷物（寝袋など）を選んで入れている。

サイスポのボスキャラ？
迫田賢一





バッグには山梨ワイン！



フレームサイズが大きめでウラヤマ

キャノンデール・キャード13を愛用する迫田氏。バッグはPROのアドベンチャーシリーズをチョイス。フレームサイズが54cmと大きめなので、フレームバッグを存分に利用することができる。そこにテントのポールやイスといった長物が余裕で収まる。かなり軽量なキャンプ道具を選んだので、衣類や工具などを除いた荷物重量は僅か3.3kgほど。一般的にはフロントバッグも併用するが、今回はリュックを背負ったこともあって割愛できた。

５０ｍもあるので、ほとんど上りなしで本栖湖まで行ける。距離も35㎞ほどと僅かだ。また、浩庵キャンプ場は予約なしの先着順で利用できるが、早めに着かないとテントを張る場所がないほど人気なので、やはり走行コースは緩くて短い方がいい。

駅近くのスーパーで買い出しを済ませてから（本栖湖周辺にスーパーやコンビニはない）湖畔沿いに西へ進む。あいにく雲が厚いが、富士山の頂が僅かでも見えるたびに「おお〜富士山や」と迫田氏が歓声を上げる。関西人の目に富士山は、ことのほか新鮮に映るようだ。案内するこちらまでうれしくなる。進むごとに、河口湖、西湖、精進湖が次々と現れ、いずれもマリンスポーツや釣りを楽しむ人でにぎわっている。関東人にとって富士五湖エリアは、一番身近なレジャースポットだ。

「どれも小さい湖やなあ。でも景色に飽きないからええやん」

琵琶湖を見慣れた関西人の感覚なのだろうか。良くも悪くも東京在住だから東京目線でしか風物を感じられない自分にとって、迫田氏の存在そのものが新鮮だ。

「西湖、サイコーやわ〜」

……湖畔を渡る風に寒さを感じながら、お昼過ぎには本栖湖に到着。あいにく富士山は雲の中だったが、お楽しみはこれからだ。



●モツ鍋は割と好き嫌いが分かれるので不安もあったけれど、こんなにおいしそうに食べるおっさんを見たのは初めてだ



●夕食は酒飲みのおっさんらしく（?）モツ鍋。これをおいしく食べたいがために、標高があって涼しいキャンプ場を選んだようなもの



●自転車と本質的には相性が良くない「飲酒」という楽しみを思う存分に味わえるのもキャンプの醍醐味だ。ゴクゴクプハーで昇天寸前！

迫田氏は自転車キャンプこそ初体験だが、車でのファミリーキャンプはずいぶん経験したそうだ。

「でかいテントより簡単でええわ〜。キャンプは準備や撤収が面倒でたまらん印象しかなかったんやけど、こりゃあラクやわ」

浩庵キャンプ場は「千円札の富士山」が望めることで有名だ。しかし、あいにく雲が動かず、迫田氏に見てもらえない。残念だが雨が降らないだけで良しとしよう。

「雨と女にはフられたことないんや。ガハハハ」

楽しそうでなにより。そして明朝、薄雲りながら富士山が姿を現した。迫田氏はもちろん、キャンプ場のあちこちから歓声が上がる。やはりこのキャンプ場を選んでよかった。迫田氏は一泊だけの予定なので、2日目でお別れだ。

「今までは子供のためにキャンプしてたんやけど、自分のために楽しめるってことに気づかせてもらいましたわ。ほなさいなら」

満ち足りた表情で語る迫田氏と別れ、次なるキャンプ地「ふもとっぱら」へ向かう。20kmほどしか離れてないので、あっという間だ。普段は夕方まで走ることが多いけれど、走るだけが旅の楽しみでもあるまい。思う存分のんびりして、明るいうちから飲み始める。たまにはいいだろう。

夜半、トイレのためにテントから出ると、満月が富士山を照らし出していた。やはり美しい。日本一の霊峰である。

3日目は旅の最終日。朝方こそすっきりと富士山が見えたが、キャンプ場を後にする頃には夏らしい量感の雲に包まれてしまった。そのうちまた見えるだろうと期待して走り出す。目的地は薩埵峠だ。安藤広重の『東海道五十三次』にも描かれた富士山のビュースポットである。せっせと走ってお昼過ぎには入り口に達したが、なんと土砂崩れで通行止め。薩埵峠が通れないと、国道1号を進まない限り西へ抜けることはできないが、交通量が激しくて歩道を進むしか

First Mt. Fuji experience

キャンプ編



●一泊だけで下界に戻る迫田氏と、今はやり（?）のひじタッチでお別れ。ちなみに本栖湖を一周する県道は浩庵キャンプ場の4kmほど先で通行止めだった

EXPERIENCE 3 Mt.Fuji





●携帯用の焚き火台も持参したので、日暮れとともに着火。LEDランタンで浮かび上がるテントと共に、夜のキャンプ場は実に絵になる。そして朝。待望の富士山が現れ、迫田氏の心を鷲づかみ



●薩埵峠の手前（東の由比側）1㎞で土砂崩れがあって当面は通行止め。どのみち富士山は見えない曇り空だった



●ふもとっぱらの夜。ビール飲みなので小用が欠かせないのだが、おかげで富士と満月の共演に出合うことができた



●吉原で見かけた標識。標高ゼロから富士山の頂へ向かうとか、自転車オンリー（しかも輪行ばかり）の自分には考えられない壮挙だ

ない。それは気が乗らないので、東へ向かうことにした。伊豆半島の付け根にあたる沼津市の内浦という港町が新たな目的地だ。そこからも駿河湾越しに富士山を望むことができ、個人的には最高のビュースポットである。

　内浦に着いても、あいにく富士山は霞の向こうに隠れたままだった。しかし、不思議と深い満足感に包まれた。久しぶりに100㎞を超える距離を走ったからだろうか。コンビニに貼られたポスターの「また、ここで会おうよ。」というフレーズに深くうなずきながら、最寄りの伊豆長岡駅から輪行で帰路に就いたのだった。

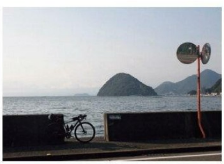
晴れのち雨、時々通行止め



●2日目を過ごしたふもとっぱら。ご覧のように胸のすくような草原にあるキャンプ場。大人気なので事前予約必須（Webから予約可能）

走り尽くせ！富士山 Mt. Fuji





●このコロナ禍もあって、久しぶりの訪問となった内浦（沼津市）。駿河湾と富士山が共演する絶景が……また訪れよう



●マルシンのハンバーグとウインナーをクッカーの蓋で炒める。ソロキャンプの夕食なんてこんなもんだし、こんなもんでも十分にうまい



●一時は激しい雨に見舞われたが、モンベルのテント、ムーンライト1型は浸水や蒸れ感が皆無。少し重いテントだが、定番には理由がある

改めて知る

重度になれば致死率10％!?

熱中症予防&対策

遅くやってきた今年の夏はその分暑い。その中を長い時間走るなら、
熱中症を避ける備えと心構えが大切だ。
快調に走り続けるための、賢く暑さをいなす方法をお伝えする。

text◉中村浩一郎　photo◉BettiniPhoto©2020／長谷川拓司／本誌・滝沢佳奈子　illust.◉村上智行



Roberto Bettini/BettiniPhoto©2020

教えてくれたのは

チームブリヂストン
サイクリング チームドクター
遠藤 歩医師
Ayumu Endo



牛久愛和総合病院リハビリテーション科の医師。自身も元ロード選手で2002年、03年ロードTT全日本チャンピオン。大学在学中の02年アジア大会では女子ロード個人TTで銀メダル、ポイントレースも銀を獲得。引退後は医師となり、現在はチームドクターとして、選手時代の経験と医学知識を生かして選手の体調や故障へのアドバイスを行う。

侮るなかれ、熱中症

熱中症になってはいけない

今年の梅雨は長かった。しかし終わると共に暑い真夏がいきなりやってきた。急に上がった気温に慣れていない体が気をつけたいのは、夏の危険な熱中症である。

熱中症とは、暑い時期に体の熱をうまく放出できず、そのためにいろんな症状が引き起こされる状態のこと。『熱中症』という病気があるわけではなく、暑さによる症状を総じてそう呼んでいる。

定義はともあれ声を大きくして言いたいのは、「熱中症になってはいけない」ということだ。熱中症になることで体はダメージを受ける。そのダメージの現れ方がさまざまな症状となるのだが、壊れた体はそう簡単には治らない。今日も明日も快調に走り続けたいなら、暑い時期はとにかく熱中症にならないことに意識を注ぐべきである。

セルフチェックと予防策

まずセルフチェックだ。今日の自分の体調はどうだ。水分が足りている印象はあるか。左にある脱水兆候が見られたら、その日は水を多めに取って、休憩を多めに走ろう。自分の体調を把握し走りを調整することが、まずは大切なこと。その日に寝不足感やだるさを感じたら、尿の色がいつもよりも濃かったら、そんな日は体が脱水気味かも。水分を多めに取って走りの強度も調整して。

改めて熱中症とは

なってしまった時点で実は入院レベル

熱中症の症状についておさらいだ。全部で３つの段階に分かれているが、Ⅱ度以上は一般的なサイクリストが走りの途中でなってしまったらかなり大ごと、病院での手当が推奨される。熱中症にかかっても休めば大丈夫、というのは素人の考えだ。ならないように、なんとかⅠ度で症状を抑えるためにも、まずは体調の把握を確実に。

【熱中症3つのレベル】

Ⅰ度　熱失神、熱けいれん

ここでなんとか抑えたい！

NG

症状 ▸ めまい、あくび、大量発汗、こむら返り など

いわゆる軽度の熱中症。なんかふわふわする、あくびが出る、ふくらはぎがつった、なんて症状を感じたら既に熱の餌食だ。しかし涼しいところで休憩し、水分と電解質を補給していれば、じきに回復するはずだ。ただ無理は禁物。その日は帰宅して安静にしよう。

Ⅱ度　熱疲労

実はここで既に病院行き

OUT

症状 ▸ 頭痛、吐き気・嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力・判断力低下

頭痛、吐き気、だるさといった、実際に体が異常を訴え始めるレベル。こうなると口で飲む水分では足りず、点滴などの処置が必要となってくる。走ることはおろか、この時点で体は緊急事態。つまり医療機関にかかるレベルだ。心して避けよう。

Ⅲ度　熱射病

命に関わる状態

症状 ▸ 中枢神経症状、肝・腎機能障害、血液凝固異常

こうなるまで走ってはいけない。読むだけでも危険そうな感じの症状だ。知っておきたいのはこれは入院を超えた命の危険を伴う集中治療室レベルだということ。暑さは容易に、本当の意味で人をダメにする。Ⅰ度ですらならないように。

【気をつけたい脱水兆候】

いつもとは違う変な感覚、症状はないか？　こんな時はいつもより多めに給水を！

- なんとなくだるい
- よく眠れなかった
- 立ちくらみがする
- 尿の量が少ない
- 尿の色が濃い

走る時だけでなくその日朝からの体調を意識し把握しておきたい。走り出す前に、上に並んだ脱水兆候はないか？ あるなら水分を、休みを多めに取ろう。特に尿の色は簡単な体調把握の方法だ。

尿の色で脱水症状をチェックしよう



問題なし ▸ ▸ ▸ ▸ ▸ ▸ ▸ ▸ ▸ ▸ 問題あり

日々の自身の尿をしっかり観察し、通常時の色を覚えておけば、走行時の尿の色と比較しやすい。

セルフチェックを習慣に

常に熱中症になるかもという意識を

熱中症にはかからない、その強い意志と行動が熱中症を防ぐ最大の武器となる。
自分が、そして仲間がかからないよう常に気を遣い、暑さに臆病であり続けることこそが、暑さを制することになる。

【自転車での熱中症　あるある例】

Typical story 1

「ロードバイクは2か月前に乗り始めたばかり。疲れかな？頭がボーッとするよ」



●ロードバイクの走行ペースや疲労感に慣れていないビギナーは、熱中症による症状を、走り自体の疲労と勘違いしがちだ。また休憩や水分補給などのコツに不慣れなことも。グループにいたら十分に目配りを

Typical story 2

「なんか今日は疲れ気味だけど、頑張れば大丈夫！休憩を短くすればみんなに追いつくぞ！」



●何だか疲れ気味な日もある。はやる気持ちはよく分かるが、そんな時こそ木陰で休憩を長くとり、熱中症に備えたい。水分を補給し、体温を十分に落としてから走る方が、快適にペースを上げられるかもしれない

Typical story 3

「久々の走りだけど、グループで先頭交代すれば速いペースでどんどん距離を稼げるぞ！」



●オーバーペースは事故のもと。しかも久しぶりのライドでのトレイン、暑さにしっかり順応した連中のペースで先頭交代し続けるなんて！　今日は後続のグルペットにいる方が、元気に夏を楽しめるのでは？

Typical story 4

「そういえば最近、なんかちょっと太ってきた感じがするなあ」



●単刀直入だが、肥満や運動不足は熱中症のリスク要因の一つ。昨今のホーム巣籠もりで、ちょっとお腹がプニプニ気味……という人は特に意識的に熱中症に気をつけて。まずは暑さに慣れることから始めたい（→p.88）

もしなってしまったら？ あるいは同行者がなってしまったら？

熱中症の症状をもし自分で感じられたら不幸中の幸い、なぜなら自分で対処できるから。やっかいなのは自分で気がつかない場合。パートナーがなんか危ないかもと思ったら、まず休み、行うべきことは2つ。体を冷やし、そして水分＋電解質を取ることである。

① とにかく体を冷やそう！

熱中症の症状への対策は、体を冷やすことだ。当たり前だが動いてはいけない。運動は熱を作るからだ。涼しいところで安静に、冷たい飲み物を飲み、手のひら・足の裏を冷やし（→p.88）、水をかけて風を当て続けるなどの対処をしよう。軽度の熱中症なら、涼しいところでの十分な休憩と水分（電解質）補給で回復することが多い。最終手段に「相手が寒いというまで水をかけ続ける」という荒療治もあるぐらい冷やすことは大切だ。

② 電解質＋水分補給！

水分の補給は、予防にも対策にもなる大事なこと。体は運動に最適な体温、最適な体液濃度に自動で調整し、汗をかいて冷やしている。そのため、水分だけでなく汗の材料である電解質を補充しないと、失った体液を回復させられず、筋肉のけいれんなど全身にさまざまな症状として現れることも。水分をスムーズに取るためにも、経口補水液やスポーツドリンクでしっかり補給を。



ペットボトルをそのまま渡して動作チェック

大丈夫？と聞いて「らいじょうぶらよ」などという答えだったら、蓋つきペットボトルを開けないでそのまま渡してみよう。蓋を自分で回して開けられれば大丈夫、そうじゃなければ救急車を呼ぶべきかも。

意識と知識で確実な耐暑を

熱中症とは予防しておくことこそが最高の対策。ちょっとした意識の持ち方が、そのサマーライドがサイコーになるかサイテーになるかの分かれ際だ。何も起きなかったら大成功。もしなってしまったら、体を冷やして水分補給するのが今できる最も大事なこと。

環境省が発表している暑さ指数も、その日のライドの指針になる数値だ。厳重警戒、原則中止となっている日は、それに従うのも選択肢である。

続くページで熱中症に備える3つの方法をお伝えしている。ぜひ実行し、暑い時期のライドを楽しかった記憶として残してもらいたい。

【今日の熱中症になりやすさを数字で知る】

湿度、周辺熱環境、気温を取り入れた暑さ指数（WBGT）を活用しよう

運動に関する指針

気温（参考）	暑さ指数（WBGT）	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止 	特別の場合以外は運動を中止する。特に子供の場合には中止すべき。
31~35℃	28~31℃	厳重警戒（激しい運動は中止） 	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28~31℃	25~28℃	警戒（積極的に休憩） 	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24~28℃	21~25℃	注意（積極的に水分補給） 	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意すると共に、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全（適宜水分補給） 	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

環境省HPより
www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php

熱中症のリスクは、気温だけでなく湿度、輻射熱と風も絡む。気温が高くなくても、湿度が高ければ熱中症になりやすいのだ。そこで参照したいのが､環境省が発表する日々の『暑さ指数（WBGT）』だ。その日の暑さが上の5段階で示されている。その日の運動の強度や休憩回数を決める指標にしよう。

子供はなりやすい!?

体の小さい子供は放熱性が良いのだが、気温の高い日には熱の影響を受けやすく、汗腺もまだ成長途中で汗をかきにくい。また暑さをつい頑張って我慢してしまうこともあるので、大人が積極的に休憩や補水を勧めよう。



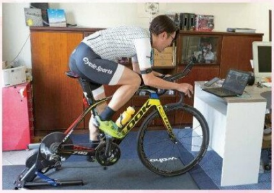
対処でなく予防が必要！

熱中症、3つの予防策

何度も言うように、熱中症になってからでは遅いのだ。ならないための対策を万全にしておくことが夏場ライドの基本であり本質とも言える。距離や強度にも気をつけて。

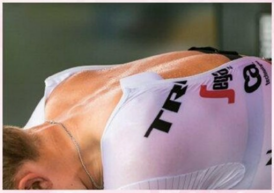
予防策 1 暑さに慣れる

まとまった休みが取れたからといって、いきなり炎天下のロングライドにアタックするのは良くない。昨今のエアコン生活で、体はむしろ冷えに慣れているかもだ。言葉どおり暑さへのウォームアップで暑さを乗り越えられる体を準備しておきたい。方法は簡単、ちょっと暑い環境下でちょっと負荷をかけたトレーニングを行うのだ。場所は例えば風通しの良い室内で、あるいは直射日光を避けた日陰のベランダで。最大酸素摂取量の50～70％程度の心拍数で、毎日30分程度から始め、少しずつ負荷を上げるか時間を延ばして最長1時間を目安に1～2週間ほど行う。外を走っても良いが、負荷を上げ過ぎず時間をかけ過ぎず、少しずつ熱に慣れていきたい。



予防策 2 汗をかきやすい体であり続ける

なぜ人は汗をかく？　いろんな理由があるが、ここでは体温を下げるためだと言い切ろう。なぜ汗をかくと体温が下がるのか。それは気化熱、水分が蒸発するときに周りの熱を奪う性質が、体にしてみれば最高に効率のいいクーリングだからだ。だから夏場ライドではいつでも、汗をかきやすい水分たっぷりの体にしておきたい。だから水を飲む。走っているときは例えば20分おきに一口を飲むペースで。走り出す前にも、余分に水を300mℓほど飲んでおく。ただ体が出すのは水だけじゃない、電解質といったミネラル群も流れだす。スポーツドリンクやサプリメントでこれらの補給もお忘れなく。





予防策 3 常に体温を下げる努力を

とにかく上がった体温を少しでも下げる努力を続けていたい。体も頑張って体温を下げようとしているが、それを積極的に手助けすれば、より負担なく運動に適した体温でいられる。黒いジャージの着用を避ける、ボトルの水を凍らしておくなど、走行前にできる準備もあるが、大切なのは休憩時。直射日光を浴びず木陰や屋内で休もう。頭や首に水を浴び、ほっぺ、手のひら、足の裏といった放熱部位を冷たい飲み物や氷などで冷やそう。こういった細かな努力を重ねることで、一夏を元気に乗り過ごせるカラダができるのだ。



冷やすなら、ほっぺ手のひら足の裏

最新の放熱系研究結果では、ほっぺた、手のひら、足の裏を、15～20℃程度で冷やす方が、これまでの定説だった脇の下や首元などを冷やすより冷却速度が速いとされる。15～20℃とはコンビニや自販機で買えるジュースなどを握ったぐらいの温度。氷では体温調節を担う細かな血管が縮み逆効果だ。



Luis Angel Gomez/BettiniPhoto©2020

マスクをしながらは注意！

熱中症防止の視点では、感染症防止用マスクをしたまま自転車で走るのは注意したい。マスクをつけることで熱がこもり、熱中症のリスクが上がる。走行中はマスクを外した方がいいかもしれない。

CS GEAR CHANGE

サイクリストの語らい場

VOL. 21

● 今月のコーナー

編集部と読者のつぶやき
サイスポ酒場

みみみ通信

最速店長涌本の
ちょっとそれ深掘りしましょうか?

ニャンクルスポーツ
Nyancle Sports

今回はお休みのコーナー
※こちらも投稿随時受け付けます

イケメンサイクリスト図鑑／俺たちの今月の痛ジャージ／パンクの魂／突撃! 隣の"じてんしゃ銭湯"／€情報の革命戦線 ザ・ジバラ$／サイクリスト24時／輪な道

富士山特集のメイン担当として、富士山のあちこちを駆け回った今月号。その日々の中で、フジイチをサイクリングし、御殿場にゴールしたある夜。もちろん僕は風呂に飢えていた。マップアプリで「銭湯」と検索すると、御殿場駅のすぐそばに「人参湯」の文字が。僕は迷うことなく直行した。

その日一緒に走った、編集部の新メンバーである越さんは、こういった町の銭湯が初めてだと言う。なるほど、そういう人もいるのか。それなら一度ここで、いわゆる「町の」銭湯の入り方をおさらいしよう。

❶のれんをくぐって、下駄箱に履き物を預けて札を取る。❷番台の店主に先にお金を払う（このとき、手ぶらであればタオルや洗剤を購入しておこう）。❸脱衣所に入って衣服を脱ぎ、洗う用のタオルを一枚持って浴室へ。❹体をきれいに洗ってから、いざ風呂へ！（関西では汗を流してから先に入るという風習もある）❺熱湯、ぬる湯、薬湯、ジェット風呂、水風呂に露天風呂。その銭湯の湯船を自分のペースでしっかりと堪能する。銭湯絵のチェックも忘れずに！ ❻上がるときは、浴場内でタオルで体の水気を拭き取ってから、脱衣所へ。びちょびちょのまま上がるのはNG。❼湯冷めする前に服を着てから、瓶の牛乳（コーヒー牛乳でも可）を一気に飲み干そう。❽外に出れば湯上がりさっぱり！爽快間違いナシ！　以上である。

人参湯は、長雨で富士をなかなか捉えることができなかった僕に、美しい逆さ富士を見せてくれた。特に関東圏においては、銭湯と富士山は切っても切れない関係だ。だからこそ、今すぐ富士山へ走りに行きたくても、まだ行けそうにないという人は、近所の銭湯までのサイクリングをオススメしたい。走り終えた後、湯船越しに仰ぎ見る富士山は、心も体も満たしてくれるだろう。



特別編

突撃！ 銭湯サイクリストが行く

隣の"じてんしゃ銭湯"

静岡県御殿場市「人参湯」 富士山と銭湯のススメ

編集部・エリグチは銭湯を愛するサイクリスト=「銭湯サイクリスト」である！これは"じてんしゃ×銭湯"の素晴らしさを世に広め、銭湯サイクリストの増加を目論むコーナーだ。今回は富士山の特別編！

text&photo◉本誌・エリグチ





●銭湯といえば、富士。そんな風習は昭和初期から日本各地に広がったとされている。浴場内に描かれる分、定期的な描き直しが必要だが、「銭湯絵師」と呼ばれる職人は現在国内で３人のみとなった。だがこちらの人参湯では、地元の学生絵師さんが手がけた絵が広がっている



「人参湯」
●静岡県御殿場市新橋2036- 1
●☎0550-83-7337　●営業時間／ 15：00 ～ 21：30
●定休日／火曜　●入浴料／ 400円

サイクリストウェルカム度	♨♨♨
高麗人参度	♨♨♨♨♨
富士山満喫度	♨♨♨♨♨

各コーナーへの投稿はこちらから。

お便りの場合
〒104-8488
東京都中央区八丁堀4-5-9
八重洲出版
サイクルスポーツ編集部

Eメールの場合
info@cyclesports.jp
※各コーナー名を明記のうえ、ご意見、ご感想お待ちしております

※ペンネーム希望者は明記してください

携帯・スマホからも簡単に投稿できます

CGC投稿用
QRコード



編集部と読者のつぶやき

サイスポ酒場

10万円あったら、シマノ・GRXが欲しい松下と、ジロ・エンパイア E70 ニットが欲しい越と、スマートトレーナーが欲しい野内で、今宵もサイスポ酒場始まります。

illust.◉村上智之（テイク・オフ）

今宵の酒の肴

テーマ

自転車漫画、自転車映画、自転車小説、自転車雑誌などなど自転車に関わる作品やエピソード

弱虫ペダル

自転車競技に坂道くんが青春を捧げている姿が好きです。

小林陽菜乃さん

『サクリファイス』（近藤史恵）

読み終えた後、タイトルの意味の重さが変わりました。

田中克則さん

『オーバードライブ』（アニメ）

オープニングの雰囲気が好き。

古谷定昭さん

松下（以下：松）：カンパーイ！

野内（以下・野）・越：カンパーイ!!

松：ハイ、ということで今月のサイスポ酒場は、裏でいつもサイスポを支えてくれてるお二人です。

野・越：よろしくお願いします！

松：データ打ちとか雑務をいろいろお願いしていますけど、野内さんはなんだかんだもう長いよね。

野：1年7か月くらいはいますね。

松：初めて来たとき、サイスポの編集部ってどんな印象でしたか？

野：ずっとサイスポを読んでたんで、本当にここで作ってるんだって思いました。人はそうですね～、やっぱ前編集長なんですけど、吉本さんはすごいでっかかった。

松：でかいね。

野：自転車速そうですし。

松：越さんは、まだ入って3か月くらいだっけ？

越：そうですね。まだ4か月いないくらい。

松：じゃあ、一番編集部員でクセがあるなって思った人誰ですか？

越：うーん、江里口さんですかね。

松：へー。

越：なかなかあんな声の大きい人って珍しいじゃないですか。なんかそういう意味で。あとやっぱ松下さんもそうですけど、コロナ禍であんま会ってないですし。

松：確かに。

越：その中で江里口さんとは、富士山の取材で一緒に行ったりしたので。しかもそのとき、自分はあんまり銭湯とかにも行かないんですけど、銭湯の入り方とか教えてくれましたよ。

松：江里口さんらしい。

越：ロケに風呂用タオル持っていくとか知らなくて。

松：あの人常にタオル持ってますからね。元編集部員の栗山さんもずっと持ってたなぁ。じゃあちょっと酒の肴を。

野：いろいろ来てますね。

松：そうなんですよ。野内さん、越さんは弱虫ペダルは？

越：マンガを読みました。

野：自分はアニメは見ました。でも実写版で永瀬廉くんが主演をやるってのは驚きでした。

松：そうだよね。では、お二人的に好きな自転車〇〇は？

野：自分は自転車の漫画だと、世代はちょっと違うかもしれないですけど、やっぱり『シャカリキ』は何回も読み直しましたね。知り合いから譲り受けて、それはもうずっと読んでました。

松：越さんは？

越：僕は『弱虫ペダル』と……あとは自転車系の本でいうと『パワートレーニングバイブル』とか。

松：あ～ノウハウ本か。

越：何回も読みましたね。トレーニング系、ストレッチ系と指南書みたいなのはよく読んでましたね。

松：ヤバい（分かんない）。

越：山本元喜さんの本も読みましたね。

松：では田中克則さんも挙げている『サクリファイス』とかは？

野：読んだことあります。実家にあります。

越：読んだことないですね、僕は。

野：あ、そういえば『オーバードライブ』もありますよ。あと未知谷という出版社から出てる選手の本も読みました。

松：未知谷？　また渋いところ突いてきたね。

野：自伝みたいな感じの本で、例えばグレッグ・レモンとか、ミゲル・インデュラインとか、その選手の名前がそのままタイトルになった本があって、それのレモンのは読みましたね。あと砂田弓弦さんの、フォトエッセイも持ってます。

松：ツール・ド・フランスのとかですか？

野：でっかいの。

松：野内さん、けっこうガッツリ読んでますね。

越：自分は『エスケープ』と『アタック』ってルポが好きです。全日本選手権のやつ。あれも結構好きでしたね。分かりやすかった。

野：パンターニの映画を挙げている人いないですか？　海賊と呼ばれたサイクリストって作品。

松：アンケート回答にはないみたいですね。自分も存在は知っているけど未視聴なんですよね。じゃあまたお二人へ質問なんですけど、今までで印象に残った仕事ってなんでした？

野：やっぱり、松下さんと一緒に行った走行抵抗のテストです。

松：あー、あの実験ね。越さんはまだいなかった頃にやったから説明すると、300W一定で300～400mの坂道をひたすら走って走行データを取るみたいな記事があったんですよ。その時にライダーとして、野内さんにお願いしてやってもらったんですよね。

越：うわ～キツそう……。

野：越さんは自分より走れると思うんで、良いデータが取れると思いますよ。

松：じゃあ次なんかやるときは、越さんにお願いしようかな。二人の出身ってどこでしたっけ？

野：自分は九州の大分です。

松：越さんは？

越：僕は埼玉の草加ですね。

松：では、地元でぜひここ自転車で行って欲しいみたいなオススメスポットってあったりします？

野：大分で言うと関アジ関サバとかが有名な佐賀関っていう海沿いの道があるんですけど。

松：ほう、佐賀関。

野：そこはきれいに一周できるような出島みたいな地形をしていて、途中に道の駅とかもあったり、割と止まってちょっとなんか休憩して食べたりってとこもある。

松：マップ見てみましたけど、面白そうですね！　行ってみたい！

野：景観も良くて、そこは一番好きですね。

越：自分は車に乗せて走りに行くことが多いんですけど、一番よく行くのが筑波山。

松：あー、そっか埼玉は山がね。

越：で、やっぱし不動峠とかはヒルクライム初心者とか行くと楽しいのかなぁと思いますね。

松：数えきれないくらい行ってる感じですか？

越：ストラバ上で言うと60回ちょっと上ったことになってます。

松：めっちゃ行ってますね。最後に、強引ですけど思い出に残ってるサイスポってあります？

越：最近のホイールインプレ号のやつですかね。僕が来てすぐの号。初めてチューブレスレディのタイヤをはめて、こんなに固いんだって思いながらやったんで。

野：自分も割と最近の号です。2018年12月号のエアロロード大研究。すごい大掛かりな実験をやってて、これはもう絶対保存版だなと。あと、この号にはニッポンのじてんしゃ旅で、地元の大分が取り上げられてて、それもあって買いましたねこれは。

松：ありがとうございます！　エアロロード大研究は自分と江里口さんで作りました。前橋競輪場を借り切ったのは良い思い出です。

越：えーすごっ。

松：競輪場を借り切って、野内さんがやったようなひたすら走行データをエアロロードで集めて、それを掲載するっていう超大掛かりな大実験企画でしたね。

野：めちゃくちゃ大変そうでした。

松：楽しんでいただけたならうれしいかぎりです！

今月の一句

自転車川柳



みほ&みゆみゆの

みみみ通信

第00003号

求む！

聞いてほしいコト&悩みごと
みみみキングダム入国希望者

ミミミコクミンカウント 00012人

実は結構ツラいんです……！

やっぱり大変！ 女性と輪行

私たち、輪行とどう付き合う？

輪行、それは自転車乗りをより遠くへ誘ってくれる最高の手段だ。一方で、輪行するということは自転車が丸ごと入った輪行袋を担ぎながら駅構内を歩き回るということでもあり、男性に比べて筋力が少ない女性にはかなりハードルの高いイベントであることに違いはない。

「うんうん、本当につらいよね。最初は私も全然持てなかったもん！」と大きくうなずく女王も、自主的にレースへ出走したり、各地のイベントへゲストライダーとして参加したりするなど、輪行の経験は多い。

「上半身に筋肉が全然ないから、実は〝輪行のための筋トレ〟をしてるんだ〜。あとはハンドルを引くような走りをするために、あえて峠へ行くとかね」

片やソロツーリングへふらりと出かけることが趣味の報道官は、輪行のつらさをかみしめながらも夢見心地にこう語る。

「そりゃあ重いです……けど、自転車やキャンプ道具を担いで憧れの地に向かう喜びは何ものにも代えられませんね、フヒ」

それぞれの輪行と向き合い方を話す中で、我々は最強の手段の存在に気づき始めていた。それが「甘えちゃう♡」だ。

「ときには力自慢や経験者さんに、輪行解除を手伝ってもらってもいいと思うの。だって頼られることもうれしいことでしょ？『ありがとう♡』を伝えて、お互いwinwinにね」

＼みみみ考案／

輪行と仲良くなる方法

その1 上半身のトレーニングをする



女王お勧めは上半身のトレーニング。水を入れたペットボトルをダンベル代わりにして、上腕二頭筋と三頭筋を鍛えてみよう！

その2 とことんハマる！



報道官お勧めは「とことん夢中になる」こと。憧れの地を走ることの喜びを知ってしまえば、輪行なんてへっちゃら……かも？

その3 思い切って甘えちゃう♡



これは女性陣の専売特許？ ときには力持ちさんに甘えちゃうのも手かもしれない。もちろん「ありがとう」の言葉もセットでね♡

今月の一枚



みみみ通信とは……

国内で盛り上がったトピックスを取り上げ、国民に広く周知することを目的とした、みみみキングダムの月報誌。

みみみキングダムの女王 **石垣美帆**

●女王こと本誌でも活躍中のファッションモデル石垣美帆。最近、家具選びに没頭中。Twitter：@Miho_Ishigaki ／ instagram：ishigakimiho.1

みみみキングダムの報道官 **大城実結**

●報道官こと本誌でもおなじみのライター大城実結。今月新車が完成するため日々浮き足立つ。Twitter：@m.oshiro.a1

女王と報道官のこぼれ話

石垣 好きな俳優は岩下志麻サン。『極道の妻たち』の志麻サンは最高。ミステリアスでもうたまらんわ〜」

大城 好きな俳優は杏サン。「朝の連ドラの『ごちそうさん』はバイブル。ほっんと……ねぇ（遠い目）」

このすっとこどっこい！

テーマ「舐められたくねぇ」

みほ：やっぱり自転車って男性社会って思わない？

みゆ：確かにおっしゃるとおりで、乗れるか乗れないかの世界ですし、厳しいですよね〜。

みほ：そうそう。私がレースに出てた理由も、絶対に数字が欲しかったからだもん。

みゆ：数字といいますと？

みほ：1位!! 走れるっていう実績が欲しかったの。やっぱり「速いが正義」みたいな風潮あるじゃない？ だからキチンとした数字をたたきつけてギャフンと言わせたかったのよね。なめんじゃねえぞって。

みゆ：なめんじゃねえぞ、と。

みほ：報道官はどうだった？

みゆ：言われてみれば自転車を始めた頃は、体力トレーニングをしたり、基本的なメカは勉強しましたね。女性だから、旅志向だからって後ろ指差されたくなかったので。

みほ：やっぱり「なめんじゃねえぞ」じゃん（笑）。

みゆ：ふひひ、ですな（笑）。

みほ：そういえばこの間、峠の途中でパンクして、ひとり修理してたのよ。そしたら向かいからやってきた人が『あ、女王じゃね？』って気付いてくれて。

みゆ：おお、それは助かりましたね。

みほ：……って思うじゃん。彼、一切スピード緩めずに「お疲れさまで〜すっ！」って大声で駆け抜けて行っちゃって。

みゆ：ええっ!!

みほ：いや〜、「彼女は放っておいても大丈夫」って認められたことはうれしかったんだけどサ。……なんか、ね!!

text◎大城実結　協力◎石垣美帆

最速店長涌本のちょっとそれ深掘りしましょうか？

第10回



涌本正樹
MASAKI WAKUMOTO

サイスポに寄せられた、
自転車にまつわるお悩みを、
2019年最速店長
涌本氏が回答（深掘り）！

その質問深掘り！ 一問一答

Q

チューブレスタイヤの今後について、TLRが主流になるのでしょうか。タイヤとしてはTLが当然と思うのですが。

60〜64歳　小飼 実さん

A タイヤもリムもどんどんTLR化するんじゃあないかな。TLだと不完全だし、それなら軽量クリンチャータイヤにラテックスチューブ入れた方が今は良いと思う。今はTLR対応ホイールがどんどん出ているからね。ロードフレームのタイヤキャパシティも増えていってるから、TLR化のメリットも顕著に表れるしね。ロードレースシーンではまだまだチューブラーが絶対的な存在だけど、ツーリングとかサイクリングにおいてはチューブレスが絶対的になっていくと思うよ。ロードはここ最近加速度的にMTB化しているような感じだから、TLRがスタンダードになる時代もそう遠くないんじゃないかな。

今月の一言

富士見パノラマ、オモロイでぇ

スクアドラ滋賀守山店に訪れたら
ココへ行け！

マスターが丹精込めて焼き上げるお好み焼きは、めちゃうま!!! 焼きそばにステーキとサイドメニューも充実しているので、酒が進む！ 特大メニュー「ぶっちゃあずスペシャル」でお腹も心も大大大満足でございました！

鉄板焼き ぶっちゃあず
〒524-0022
滋賀県守山市守山6丁目10-66



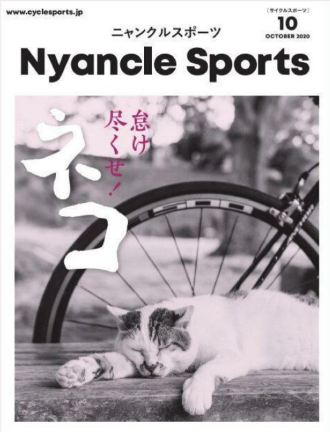
最速店長のいるお店

**スクアドラ
滋賀守山**

滋賀県守山市
今宿4-5-7
☎ 077-596-3866
営業時間：
12：00 〜 20：00
（水曜日定休）



Cycle Sports



おところ
季節感あふれる美しい草木に囲まれた公園

第20回

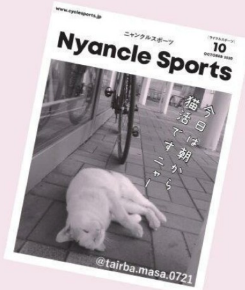
長い雨の季節がようやく終わったかと思ったら、今度は厳しい暑さがやってきました。外で暮らすネコさんたちには、次から次へと試練となりますが、代々受け継ぐ遺伝子に組み込まれた高い適応能力をここぞと発揮。どんなに暑くても、よく風が通って涼しく過ごせる場所をちゃんと知っています。太陽の出ている時間を耐え忍び、日が陰るとクゥーッと伸びて起き出して、思う存分夕涼みの時間を楽しみます。

撮影シチュエーション：公園の東屋で悠々と寝ていた貫禄あるキジブチさん。敷石や木のベンチなどひんやりとした場所を選んでは一休み。この公園ではボランティアさんが面倒を見てくれているそう。早くおいしいご飯を持ってきてくれるといいね。

初代ニャンスポ編集長
たなかそのこ

自転車レースカメラマン、チーム広報として仕事をしているようで世界各国のネコの尻尾を追いかけているネコ愛好家。

ニャンスポ公式インスタグラムに寄せられた愛くるしいネコたち



NYANCLE_SPORTS

投稿の際は、インスタグラムで #nyanclesports のハッシュタグを付けてご投稿ください。あなたのネコ写真がニャンクルスポーツの表紙を飾れるかも？

Cycle Sports

第3回

イザベル・ド・モヘジ皇妃の 東方輪界見聞録

そのうちディスクブレーキにしようかなぁ……の「そのうち」っていつよ！

暑い暑い日本の夏に少々食傷気味になっておられるラック公国のイザベル皇妃。その蒸し暑さに耐えられず、ついに都会を脱出して避暑地へ避難です。涼やかな山の中で優雅にサイクリングを楽しんでいます。

そんなある日のこと、下りの途中で休んでいる中年サイクリスト男性と遭遇します。ひょっとして具合が悪いのかしら？　それともケガ……？　心配して近づくイザベル皇妃。

ですがそんな皇妃の想像とは別の理由で男性は休んでいるようです。さてさてその理由とは？

皇妃　あの……あなた、どうかなさったの？　具合でもお悪いのかしら？

男性　いやいや違いますよ、手をそこの川の水で冷やしているんです。

皇妃　手を……？　膝とかではなくて？

男性　この自転車はね、上りを楽にしようと思って全体を軽量化して重心も高くしたものなんですよ。だから上りは確かに楽なんだけど下りがフワついて……。必死にブレーキをかけていたら手が痛くなってきちゃってね。タイヤは最新のコンパウンド性能のものを履いているんだけどなぁ。

皇妃　あなたねぇ、コンパウンドは魔法の粉じゃないのよ。それだけで下りが楽になるとでも思う？　そんな問題はすぐに解決よ。タッチが軽くて効きが良いディスクブレーキを使えばいいのよ。

男性　ディスクブレーキ……ねぇ。ボクはねぇ、自転車歴30年なんですよ。今更あんなごついシルエットのもの……。まぁでも流れからしていつかはディスクなのかなぁ。

皇妃　あら？　上りに関してはこんなに最新でハイエンドなものを考えるのに、下りはノープラン？

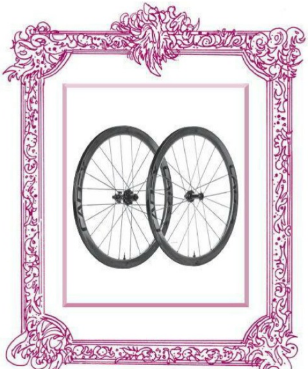
つる　イザベル様、リムブレーキのシルエットで育ってきた中高年には割と多い現象です。こんなのはロードじゃないＭＴＢだ！　重い！　左右にねじれが出る！　とまぁ、大ブーイングでございます。

皇妃　あなたはいつの話をしているの？　先月9月号のサイスポの特集を見た？　私なんてあれを読んだ後、すぐにカデックス・42を注文したわ。

男性　今はそんなに進化してるんですか？

皇妃　「いつかは」なんて言っている人に限って、いつまでもしないのよ！　サイスポ9月号を読み直して、すぐに考え直して！

今月の北島のホンネぎゃらりー



食わず嫌いは確実にソンをしている！
次のホイールは迷わずディスクブレーキを！

※写真は皇妃が注文したカデックス・42ディスクチューブレス　価格／フロント14万円、リヤ18万円（共に税抜価格）　問ジャイアント　☎044-738-2200

著者Profile
北島有花
元本誌編集スタッフ。NJS（ガンウェル）のチーフビルダーとして長年多くのフレームを制作する。2020年より東京サイクルデザイン専門学校の講師を務める。



つるさん
イザベル皇妃の日本滞在の際の案内役。過去にツールを走った経験からもつるさんと呼ばれる。顔のつくりは「つる三ハ〇〇ムし」



イザベル・ド・モヘジ
ラック公国の皇妃様。日本の自転車事情の視察に来ている。顔のつくりは「へのへのもへじ」

石田ゆうすけの
NIPPON漂流

僕の細道
The Narrow Road to BOKU

第169回



いしだ ゆうすけ

南紀白浜生まれ。旅行作家。食の記事も手掛ける。全国で講演も。7年半かけて自転車で世界一周。『行かずに死ねるか！』から始まる世界一周三部作は累計30万部超え。『地図を破って行ってやれ！』ほか、当連載をリライトした文庫本も発売中。6月上旬に行った自粛解除東京ツーリングの後編です。紙幅が尽きたため割愛したけれど、柴又に行って『寅さん』巡礼もしてきました。「とらや」の団子、安いのにめちゃうまです！

もう一度、旅するということ
東京さすらいごっこ

八王子～数馬～青梅～北千住～新小岩

お宝を見出す〝足下〟のタイムトラベラー

text&photo◉石田ゆうすけ

どこまで遠くへ行けるのか。
その尺度は何も、距離だけではない。
暮らしている東京を巡る旅の、今回の目的は
茅葺集落や赤線地帯の跡。
研ぎ澄ましたアンテナで〝お宝〟を見つけ出していく。
日常のなかでも、遠くを旅することはできるのだ。



●『あしたのジョー』の舞台、山谷に立つジョーの像。吉原遊郭跡もすぐ近く。ジョーと密な距離で撮ったので一応マスクしています

東京の山奥に潜むカッチョいい茅葺集落

八王子から目指すのは、島を除いて東京唯一の村、檜原村は数馬という集落だ。兜造りの茅葺集落があるらしい。兜造りとは、文字どおり兜のような形をしたカッチョいい茅葺屋根の民家のことだ。

「兜造り」で検索すると、たいていこの数馬がヒットし、いやでも写真が目に入る。白川郷の合掌造りを思わせる巨大さで、美しさはあるいは上を行くんじゃないだろうか。こんなものが東京に？





●風張峠からの眺め。冬は新宿がすぐ近くに見え、東京から全然出ていないと感じたが、この日は「こんなに山を越えてきたんや」と真逆の印象に



●奥多摩湖でサクラマスを狙う釣り人たち。海に下るサクラマスに比べるとサイズは小さめになるらしいが、60㎝クラスが上がることもあるとか

不可解なのは、12年前に東京一周をやった際、この数馬を通っているのにまるで印象に残っていないことだ。茅葺家屋を見た記憶はある。でもこんなに立派だったっけ?と首をひねってしまう。僕の目が節穴だったのか、それとも道路から見えないところにすごいのがあるのか。確かめたい。兜造りも見たい。

八王子を出て川沿いの道を、山の奥へ向かって走る。都会の喧騒は消え、緑が広がった。次々にサイクリストがやってくる。みんな緊急事態宣言解除の喜びにあふれているようだ(6月初めの話です)。

トンネルをくぐって峠を越え、五日市に入った。さらに西へ、今度は多摩川の支流、秋川を遡上する。

秋川渓谷に入ると、緑がどんどん濃くなっていった。12年前とは大違いだ。あのときは冬で、落葉して針金のようになった木々が渓谷を埋め尽くし、寒々しい景観だった。

深い山中に「人里」と書かれた木造のバス停があった。なんだか『となりのトトロ』の世界みたいだ。しかも計ったように大きな狸が現れ、やりすぎやろ、と内心笑った。狸はトコトコ道を横切ってバス停の下の溝に潜っていった。なんという東京だ。おまけにバス停の《人里》の文字の上に「へんぼり」と読み仮名がふられている。誰が読めるんだ?



●数馬の道路脇にあった兜造りの家。「蛇の湯温泉たから荘」という旅館で、築300年だとか。この形式の兜造りは山梨に多かったらしい

狸はトコトコ道を横切っていった。なんという東京だ。

「人里」を過ぎると、坂がきつくなってきた。息が上がり、道路沿いで休む。黒いぐらい深い森だ。

あれ?　変だな。人里(へんぼりじゃないほう)離れた山中で休むと、普通はすぐに蚊やアブやブヨがやってくるのに一匹も来ない。見た目は深い森でも、一千万都市がそばにあるということだろうか。

再び坂を上る。東京で最も高い標高1146mの風張峠への道だ。3か月近くコロナ自粛していた身にはかなりこたえる。

15時、ようやく数馬に入ると見事な茅葺家屋が現れた。――あれ?

「道路脇にあるがな……」

でもやはり写真マジックか。実際に見ると驚くほどの大きさじゃなかったし、兜造りならではの美しさもそこまで……いや、カッチョいいのはいいんだけど。

集落の中へと続く脇道があった。入ってみると、自転車を押したくなるような激坂だ。ハァハァと息を切







上：人里と書いて「へんぼり」のバス停。一説には古墳時代の渡来人の集落で、人里を意味する外来語の「フンボル」がなまったとか
中：青梅市の中心部に張り出された猫シネマポスターの中でも特に尖った一品。普通に「風の谷のニャウシカ」でよかったような……
下：元吉原遊郭、現ソープ街をポタリングしていたらいきなり目の前に現れ、度肝を抜かれたアートなビル。集合住宅か店かも不明

らし上っていくと、兜造り民家がもう一軒現れた。〝集落〟という言葉をネットで見たせいか、兜造りが密集している夢のような図を思い描いていたのだが、僕が見た限りではその2軒しかなかった。

東京で最も高い道と大変美味な魚がいる湖

さらに坂を上ると、「都民の森」が現れた。自販機のジュースを飲んで休憩する。売店に「クマ注意」の貼り紙があった。売店の人に聞くと、5日前に登山道で出たそうだ。

さらに上ると、峠の展望台に着いた。前回、新宿の高層ビル群がすぐ近くに見え、肝をつぶしたところだ。都心から2日走って山中深く分け入り、はるか別世界まで来たと思っていたのに、全然東京から出ていないやないか、とがっくりしたものだった。と同時に、釈迦の手の上を筋斗雲で飛ぶ孫悟空を自分に重ね、ちょっと笑ったのだ。

同じ気分を味わおうと、展望台に立ってみると、新宿のビル群どころか、すぐ手前の町も見えなかった。山並みの向こうに広がる広大な東京の市街地は一面乳白色に染まり、白い砂漠のようになっていたのだ。ここからの眺めだけは、冬がいい。

そこから尾根伝いに走り、眼下に奥多摩湖が見えると、一気に10㎞ほど下って湖のほとりに出た。

橋から釣りをしている人たちがいる。聞いてみると、なんとサクラマスを狙っているという。ヤマメが主に海に下って大きくなった魚だ。

「湖で大きくなるのもいるんだよ。俺は料理屋やっているからさ、出すと喜ばれるんだ」とひとりがいう。分かるなあ。昔秋田で食べたが、ヤマメの繊細さに鮭のコクが加わったようで、のけぞるぐらいうまかった。

「ルアーでは釣れないんですか？」

「釣れるよ。でも疲れるから俺らは餌釣り（笑）。夜になったら電気をつけてね。明かりに集まる小魚を狙ってやってくるサクラマスを釣るんだ。感心されない下品な釣り」

そう言っておじさんは笑う。いえいえ、料理人の漁だもん、無問題。

しばらく見ていたが、釣れるのはやはり暗くなって電気をつけてからのようだ。おじさんたちに別れを告げ、走りだした。

感じの悪い警官と感じのいい女将さん

山を照らす陽光が赤味を帯びて、幽谷の趣がますます深まってきた。「都内なのに」という前提をなくしても相当な美観だな、と感心する。実際、昔は観光客も多かったようで、廃墟と化した宿や飯処が湖沿いにぱらぱらと立っていた。

湖沿いを7㎞走り、ダムに着いた。日は沈み、だいぶ暗くなっている。

どうしよう。このまま国道を行けば今日の宿まであと約7㎞だが、トンネルだらけなのだ。地図を見ると川沿いに細い道がある。面白そうだが、本当に道があるのだろうか。

交番が見えた。行ってみると誰もいない。電話があったので受話器をとって呼び出し、「道を聞きたいんですが」と言うと、「はぁ？」とめんどくさそうな声が受話器から聞こえた。スマホ見ろよ、とでも言いたげだ。僕はスマホを持っていない。

「川沿いの道って行けますか？」

「変な道行かずに、国道行って」

「いや、川沿いの道が行けるかどうか聞いているんですけど」

「クマ出るよ、クマ。去年も襲われてるから。検索しなよ。出るから」

何が検索だよ。いやだねぇ、スマホ前提の世の中。心中ぶつぶつぼやきながら、〝国道〟を下っていった。

なんとか暗くなる前に奥多摩駅に到着。前回泊まった「山田荘」がよかったので今回も楽しみにしていた。女将さんにとても親切にしてもらったのだ。ところが出発前にネットで調べると、閉館の文字が目に入り、



●昭和47年の完成時には「東洋一」とうたわれた高島平団地。総戸数は1万170戸。と聞くと「えっ？　もっとあるでしょ！」と感じるぐらい、圧巻の規模



●かつて永井荷風が愛した「玉の井」にあった隅田湯。カフェーが立ち並ぶ景観に合わせてこのような外観になったのか。現在は閉館した模様

胸の奥がすっと冷たくなった。女将さんは12年前で既に高齢だった。

駅近くの民宿に投宿する。夕食の際、宿のおばさんに「山田荘」のことを聞いてみた。

「やめて1、2年たつかな。ひとりでやっていたから大変だったんじゃないかしら」

「あ、じゃあ女将さんは？」

「ええ、元気ですよ。喫茶店でよくコーヒー飲んでます」

山菜をつまみ、ビールを飲んだ。ああ、うまいなあ、もうこれだけでいいよ……。

西のはしっこ奥多摩から ジョーのいる東の下町へ

さあ、今日は切ないサイクリングだ。宿を出て、坂をどんどん下っていくと、幽谷の境から、次第に人家が増え、コンビニが現れ、テンションがどんどん下がっていく。

1時間ほど走ると普通の東京の町になり、やがて青梅に着いた。

以前はこの町の大通りに名画の看板がずらりと飾られていた。作られたレトロさも嫌いじゃない軽薄な僕は『ニュー・シネマ・パラダイス』のトト少年のような笑顔で看板を見回したのだが（分かる人だけ分かればいい）、12年ぶりに来てみると、名画の看板は今もたくさんあった。ただし、全てに猫が描かれ、『シェーン』のポスターは『ニャーン』、『第三の男』は『第三の猫』、『モダン・タイムス』は『モダンニャイムス』……嫌いじゃないが、トトのように顔は輝かない。『風邪の姉のニャウシカ』なんてのもあった。無理があるだろ！

さらに東へ。米軍機が日本を守るために次々に離着陸している横田基地のそばを過ぎ、東村山で名物の肉汁うどんを食べ、高島平では昭和40年代の竣工時からしばらくはダイブする人が全国から集まったといわれるマンモス団地の巨大さに腰を抜かし、そんなこんなで奥多摩から約80㎞走って北千住に着いた。第三の目的地だ。そう、今回のもうひとつのテーマ、赤線跡だ。宿場町だったこの町には古くから遊郭があり、戦後赤線へと移行——と紹介している案

はるか過去から現在へ、時間は脈々とつながっている



●手の込んだ窓枠、円柱を模した壁の装飾、弧を描く庇等々、〝カフェー建築〟の特徴が満載の古い家。旧玉の井にはかなり残っており、お宝の山



●鉄球を数発ぶちこまれたような「双子鮨」。ネタの鮮度は大丈夫なのかと思ってしまうが、ネットでは高評価。ランチは海鮮丼の上が1000円！

僕の細道

The Narrow Road to BOKU

内書『赤線跡を歩く』には例によって大雑把な地図しかないので、適当に路地をさまよって探す。

あさま山荘事件の鉄球を数発ぶちこんだようなボロボロの寿司屋に、いかにも旧宿場町の木造家屋など、目を引く建物はあるのだが、かつての風俗店であるカフェーの遺構は見当たらない。でも地域に染み付いた空気は残るもので、「このあたり、におうな」と電柱に目をやると、ウッソ⁉ 地名表示の札にはなんと《廓》の文字。そのまんまやないか！

そこから南へ3㎞ほど行くと、『あしたのジョー』の丹下段平のセリフ、「泪橋を逆に渡るんじゃあ」でおなじみの泪橋だ。今はドブも橋もなく、巨大な交差点になっているが、ドヤ街は残っている。大阪の「釜ヶ崎」同様、宿泊料金が入り口に出ていた。以前、別の取材でこのあたりを散策し、最安の宿を探してみたら、僕が見た範囲では1700円だった。ちなみに釜ヶ崎は500円だ。

浅草に移動し、天丼を食べ、今日の宿サンルートに投宿。広くてきれいな部屋が1泊なんと3500円。コロナ以前はいくらだったんですか、という嫌な質問をすると、フロントの男性は苦笑し、平日は8000円ぐらいでしたね、と言った。

吉原、玉の井、鳩の街 旧赤線地帯を巡る冒険

さあ最終日。この一帯の赤線跡を巡る〝お宝探し〟サイクリングだ。

まずは江戸唯一、幕府公許の遊郭だった吉原を目指す。郭行きの船が通った水路「山谷堀」は暗きょ化され、細長い公園になっている。船で遊郭に向かう気分を想像しつつこいでいくと、柳の木が現れた。帰る客がここから遊郭を振り返ったという「見返り柳」だ。案内板の英語併記を見ると、「見返り」は「Looking-back」……なんの詩情もない。

その先の遊郭の入り口「吉原大門」を過ぎると、ソープ街が広がった。現代版遊郭には情緒もへったくれもないが、『赤線跡を歩く』の写真を見ると、戦後赤線時代の名残がたくさん載っているのだ。22年前の本だが、今も残っているだろうか？ 期待せずに細い横丁に入ると、おっ、と目を見張った。壁に奇怪な装飾を施した建物や、瓦葺きの塀、豪壮な木造の門等々、古き妖しき遺構がぽつぽつ残っているのだ。

「透かし彫り」とのれんに書かれた古い店もあった。遊郭建築によく見られる意匠だ。約350年の歴史を持つ吉原に、この透かし彫りの店はいつからあったんだろう？

遊郭入り口の道のクランクも残っていた。大通りから郭内を見通せないように道を曲げているのだ。城下町でも見られる構造だが、遊郭のそれはよりリアルに感じる。火山の噴火で埋没したイタリアの古代都市ポンペイは、2000年前の都市がそのままの姿で発掘されているが、その遺跡の中で最もゾクッとしたのが、石畳の石に彫られた男根だった。「娼家はあっち」という道標らしい。その男根がまた小学生が描くようなちんちんだったのだ。2000年前の人たちをものすごく身近に感じた。

吉原を出ると、東へ約3㎞移動し、永井荷風が愛した「玉の井」へ。玉の井という地名も吉原同様、今は残っていないし、例の本はやはり地図が大雑把なので自力で見つけるしかない。『墨東綺譚』で印象の強いドブは暗きょ化されているが、荷風がラビラント（迷宮）と書いたとおり、今も小路は入り組んでいる。

〝お宝〟アンテナを立てて探していると、一軒の古い建物に髪がピコンと立った。円柱を模した装飾に、弧を描くバルコニー、手の込んだ窓枠、もしや元カフェー？ 電柱を見ると――《玉の井》、キターッ！

それから出るわ出るわ、カフェーの特徴を持つ古屋たち、えっ、何これ？ ほんとにいま令和なの？ お宝ザックザクやん！ と大興奮状態となった。実は12年前も人に聞きながらこのあたりにたどり着いたのだが、そのときは「ほとんど残っていないな」と思ったのだ。まだ目が肥えていなかったせいだろうか。

逆に前回、鼻血が出そうなほど興奮した「鳩の街」に行ってみると、今はすっかり荒涼としていた（味気ない住宅ばかり立っていた）。12年でこうも変わってしまうのか……。

その後訪ねた新小岩や立石では赤線跡は見つからなかったが、戦後のバラックのようなクリーニング屋や、ぼろぼろの木材で組まれた《呑んべ横丁》なるアーチなど、かなり強烈な昭和風情がスポットで残っており、甘美な気分にたびたび包まれたのだ。はるか過去から現在へ、時間は脈々とつながっている、そんなことを感じ、心がくすぐったくなった。

何より、旧赤線を集中的にまわったこの日は特別な一日になったのだ。ポンペイの男根に一脈通ずるような遺構に触れるたびに生々しい感動を覚え、テンションが上がりに上がっておかしなゾーンに入り、時間という巨大な潮流を目の当たりにしているような妙な気分に浸っていた。自分の町の歴史を知るといった取り組みを小学校でやったが、それの大人版だな、これは、と思った。いいことなのだ。町の見え方が変わる。よりおもしろくなる。コロナ禍で遠くに行けなくても、自分の足元に広がる時間という広大無辺な世界なら、いくらでも遠くへ行けるのだ。



●宿場町で遊郭のあった北千住の商店街「志茂スズラン通り」。「すずらん」と名の付く商店街は都内だけでも20あるとか。鈴蘭型の街灯がその名の由来だそうな

自転車ツーキニスト疋田智の

自転車よもやま社会学

今月のお題

ITARDA「追突は危ない」の本当の意味

衝撃的な追突グラフ

　少々前になるんだが、ITARDA（財）交通事故総合分析センターが、自転車乗車中の死亡事故について衝撃的な分析結果を出したことがある。

　これは広報誌「イタルダインフォメーション」2011年春号の表紙を飾り、今になっても引用されることが多い。

　右図をご覧いただきたいんだが、うーむ、これは確かに怖いなぁ。この迫力で、このグラフを見せつけられると、誰しも次のように思うだろう。

「なに？　致死率10倍？　それじゃ追突されると確実に死ぬんじゃん!?」

　もうイメージとしては、そうとしか思えないわけだ。

　だがね、ちょっと待っていただきたい。

　確かに追突事故が怖いのはそのとおりだが、ちょっと扇情的に過ぎるのではないかとも思うのだ。言い方は悪いが、一種の印象操作という気すらする。

　いいですか、よく見てください。例えば画面いっぱいに棒グラフが伸びるこのグラフの右上に「6%」の表記がある。なるほど、この棒グラフのスケールは画面いっぱいで6%なわけだ。

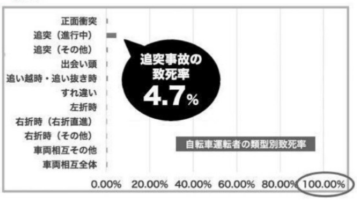
　では、これを100%スケールにしてみよう。そして、その致死率4・7%をそのまま出す。すると、できたグラフはこうだ（資料1）。

　印象ががぜん変わるでしょ？

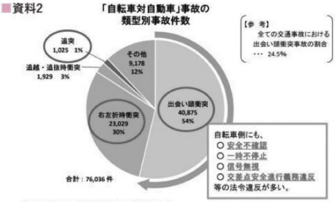
　なるほど、自転車事故というものの致死率はこういうパーセンテージなのである。最初に受けた「追突事故で死ぬ！　ほぼ確実に死ぬ！」というのとは、まっ



■資料1



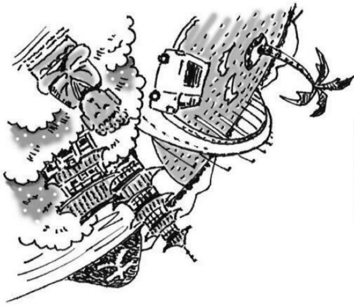
■資料2





疋田智（ひきた・さとし）

ご存じ“自転車ツーキニスト”。自転車に関する著書も多数あり。人気メールマガジン『疋田智の週刊自転車ツーキニスト』は「まぐまぐ！」に引っ越してますます大人気継続中。NPO法人自転車活用推進研究会理事、学習院生涯学習センター非常勤講師なども兼任する



たく印象が変わるはずだ。

でもね、こうして見ても追突事故は致死率高いね。それは確かだ。やはり追突事故は危ない、というのは事実で、結局、車道の左端を走るのは危険行為なのだろうか。

警察庁の発表との摺り合わせ

実は私はそれもどうかな、と思っている。その根拠が、警察庁が発表した「自転車対自動車」事故の類型別事故件数(平成29年）というものだ（資料2）。

これによると、自転車事故のほとんどは交差点内で起きていることが分かる。半数以上が出合い頭（発表文では〝出会い〟頭）の衝突であり、次の大多数を占めるのが、右左折時衝突だ。

両者を足すと、84％にも上る。

特に出合い頭の事故は全ての交通事故における割合が24・5％なのにもかかわらず、自転車事故に関しては倍以上の54％にもなる。出合い頭事故というのは自転車に特に顕著なリスクなのだ。

これに対して、追突事故というのは、僅か1％に過ぎない。

追突事故はほとんどの場合、単路（交差点ではない道路）で起きるものだから、やはり自転車事故としては少ない。事故の元は交差点に潜んでいるのである。

さて、この統計は「事故数の統計」。軽傷重傷から重体死亡に至るまで全ての事故を表している。これを先ほどの致死率にかけてみよう。すると、交通事故における「自転車の死亡リスク」と言うべきものが算出できるはずだ。

それが資料3である。

追突事故は航空機事故である

資料3の表をさらに分かりやすくグラフにすると資料4のようになる。

進行時とそれ以外（自転車側が止まっている後ろからクルマが突っ込んできたタイプの事故など）を合算してあるので、4・7％より多く見積もっているにもかかわらず、結果はこうだ。

自転車事故の死亡リスクは、やはり（実感どおりというべきか）交差点内の方がはるかに高いのである。これこそが、自転車事故の真のリスクといえよう。

要するに自転車の追突事故は、一旦起きたら怖いけれど（致死率４・７％）事故自体の起きる率は低い。これこそが追突事故の実態なのである。

何かに似ていると思ったら、航空機事故の構図とそっくりだ。

航空機事故は、一旦起きたら致死率は高い。それは確かなことだ。だから常に大ニュースになる。だが、航空機事故の起きる件数は、他の交通系事故に比べると、極めて少ない。

周囲を見渡してみても、航空機事故で亡くなった人を知っている人は滅多にいないはずだ。航空機というものは、搭乗中の死亡リスクが最も小さい移動体の一つなのである。ちなみにこれとタメを張れるものは新幹線くらいしかない。

その航空機事故に、自転車の追突事故は似ている。これこそが真実である。

後ろにアピールを

さて、そうは言っても、人間、後ろに目がないから、怖いには怖い。それは分かる。だから、私が常にオススメしているものが2つある。

ひとつは夜間の赤色ＬＥＤフラッシャーだ。自転車リヤでチカチカ光るやつ。

実は追突事故の主たる原因は、クルマ側の認知ミス、すなわち「自転車が見えなかった（主に夜間）」というものだから、これを防げば、追突事故のリスクは圧倒的に下がる。そのためには従来のリフレクターではなく、自ら発光するＬＥＤが有効なのである。

もうひとつが、バックミラーだろう。

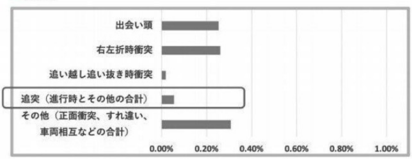
どんなにこっちが気をつけていても、路上には、やはりトンデモないヤカラがいることがある。一連の「あおり運転」事件で誰もが恐怖したとおりだ。

ああいうのを事前に察知し、君子危うきに近寄らないこと。それこそが事故に遭わない秘訣であり、そのためには後ろを常に確かめる、すなわちバックミラーが有効なのだ。

■資料3

	自転車事故の類型別発生率①（警察庁による）	自転車運転者の類型別致死率②（ITARDAによる）	自転車乗車時の事故死亡率（①×②）
出会い頭	54%	0.47%	0.2538%
右左折時衝突	30%	0.87%	0.2610%
追い越し追い抜き時衝突	3%	0.63%	0.0189%
追突（進行時とその他の合計）	1%	5.4%（合計なので4.7%より増）	0.0540%
その他	12%	1.86%	0.2232%

■資料4





あらしろゆきや

1984年９月22日沖縄県石垣市生まれ、35歳。2012年のツール・ド・フランス第４ステージと2016年の第６ステージで敢闘賞を獲得。2012年のツール・ド・リムザンでは超級カテゴリーレース日本人初の総合優勝を果たす。バーレーン・マクラーレンに所属。

2020年１月１日からの累積走行距離
（7月31日現在）

→ 2万187.9km

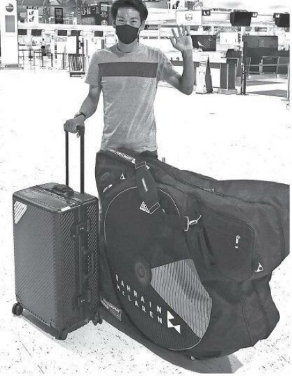
タイで真っ黒に日焼けしたユキヤは160日経ってついにレースに向かった！

タイから帰国して、日本でのPCR検査はもちろん陰性で、支度を整えたユキヤは成田からドーハ経由でチューリッヒへと向かった。初戦はスケジュール変更により8月6日から9日までのチェコツアー（ヨーロッパ2・1）となっていて、8月は続いてツール・ド・ワロニー（ヨーロッパ2・プロ）、ブルターニュクラシック（ワールドツアー）、ポワトー・シャラン（ヨーロッパ2・1）となっている。

なかでもブルターニュクラシック（かつてのグランプリ・プルエー）はワールドツアーだからかユキヤも意識していて、「プルエーは完走すれば60位までUCIポイントが付くし、ワールドツアーなので五輪選考ポイントも係数6倍になっています。しっかり狙っていきたいです」と話していた。

レーススケジュールには10月のブエルタ・ア・エスパーニャが含まれている。もちろんユキヤのグランツール出場には期待が高まるが、彼はまだこの先も新型コロナウイルスの影響があるのではないかと考えて慎重だ。

「ツール・ド・フランスがないとこの世界は大変だから、ツールと世界選はやるんじゃないかと思うんですが、他のレースはまだ何があるか分かりません。それに、感染対策が万全じゃないからといって出場しないと言い出すチームがあるかもしれないです」


タイから日本に帰国し、準備を整えていざ、ヨーロッパへ！

タイ合宿で1万3000kmを走ったユキヤのメリダ・スクルトゥーラディスクはすごいことになっていた。毎日洗車し、注油されていたから、基本的にはキレイなのだが、すさまじいのは消耗である！ ヴィジョンの後輪はフルクラムに買い換えられていた。タイヤは市販のロードバイクで誰もが見慣れている、ヴィットリアのルビノプロだ。色は青！

ハンドルはフランスからの輸行で折れたらしいし、練習を重ねるうちにステムにもヒビが入った。ここは常に汗を受け止めているから、それが原因なのではないかというのがユキヤの見解だ。

バーテープはバーレーン・マクラーレン用のスペシャルなオレンジだから交換できなくて、ハンドルを交換してもまた巻き直して使っていた。が、STIレバー手前の一番消耗するところはこすれて下地が見えていた。

チェーンは交換して3本目、スプロケットは交換していないが「トップの11Tはもう歯飛びしてます」とユキヤは笑う。

「でもいいんです。父ちゃん（ナーソンリゾートの中川茂さん）のペーサーでのスプリントは53×11Tじゃなく53×12Tくらいがちょうど良かったので」

毎日、練習の最後にはゴールスプリントを模して、中川さん先導のオートバイがペースを上げて離れていき、12Tを回して時速70kmオーバーでもがくのだという。誰かケイデンスを計算してみてほしい！

レース開始までのトレーニングキャンプに際し、バーレーン・マクラーレンは選手とスタッフに守るべきプロトコル（規定）を配布していた。ホテルの消毒に始まり、ボトルやタオルを共有しないこと、マッサージ中もマスクをすること、メカニシャンは、マッサーは、などなど……。当たり前かもしれないが、「ここまで徹底するんだ」と驚いてしまうほどのプロトコルだ。

「プロトコルは、状況によってどんどんアップデートしていくと思いますよ。そして、プロのレースしかできなくなっていくんじゃないかと思います。アマチュアのレースはどんどん開催が難しくなっていっていますよね」

ユキヤの発言は、アマチュアの登竜門となるツール・ド・ラブニールの中止も含めたものだろう。ラブニールの中止は、プロを目指す若者の希望を失わせるに十分な、とてもショックな事態だ。

「PCR検査もレースごとに行いますし、チームの金銭的な負担は相当なものだと思います。そこまでしてもレースに参加するのだから、1レースでも走れることが大事だと思います」

ユキヤはしっかり前を向いて、シーズンに突入した！



THIS MONTH'S YUKIYA

ユキヤがポケットに入れている秘密兵器、電動ポンプFUMPA

text◉大前 仁 photo◉飯島美和／大前 仁

橋本英也の

3足のわらじ

VOL.22



五輪をなぞってみて分かったこと

皆様こんにちは!! いかがお過ごしでしょうか。今年の梅雨はとっても長く、毎日のように降る雨に、天気予報とにらめっこしながら自転車に乗る日々が続いたんじゃないでしょうか。この記事が読者の皆様に読まれる頃には、日焼け止めマシマシなサイクリングができていることでしょう。

五輪シミュレーションのトレーニング

実は7月の終わりに、つまり本来ならオリンピックが開催されていたそのスケジュールに合わせて、実際のレースの流れを想定した『オリンピックシミュレーション』を行いました。これはオリンピックの公式なものではなく、HPCJC（High Performance Center of Japan Cycling）によるシミュレーション・トレーニングの一環です。

今思うと去年の今頃には、「来年はオリンピックがあって、日本は国際的に盛り上がって最高な一年になる」と思っていたのですが、蓋を開けてびっくりの静かな一年となりましたね。

話が逸れました。今回のシミュレーションでは、本番のレース時間に合わせた分刻みのスケジュールで動きました。僕はレース前のどのタイミングでご飯を食べて、いつ会場入りするかから始まり、ウォーミングアップ、レース本番を想定したトレーニング、クールダウン、そしてレース間でのエネルギー補給などを実際に行っていきました。



●オリンピックのシミュレーショントレーニング中の一枚

本番で可能な限り高いパフォーマンスを維持するため、たくさんの測定を行いながらのトレーニングでした。走る前と後に体重を測って、体内の水分の変動を計測したり、レースの後に体温を測って、次の種目イベントまでに体をクーリング＝冷やせているかを見たりして、本当の意味での実戦的なトレーニングでした。



●実際のレーススケジュールに合わせて、分刻みで取るべき栄養ややるべきことを実行していきました

2部制で行われるW杯のスケジュール

僕が走る競技は《オムニアム》。一日4種目を走って、その合計点で勝者を決める種目です。通常のワールドカップなどのレースだと、一日のレースが2部制で行われることが多いです。

まず昼の部、午前から午後の早いうちにかけて2種目、スクラッチとテンポレースが行われます。それから一旦会場がクローズ、お客さんが入れ替わって夜の部が始まり、残りの2種目、エリミネーションとポイントレースが行われます。オムニアムでのこの2部制の目的は、レースが行われる週末の金土日の中で、さまざまな種類のレースセッションを行うことで、観客の総動員数を増やすためだと思っています。

五輪はまるでインターバル練

オリンピックはこの部分が違います。トラック競技は1週間を通して行われますが、一日のイベント数は少なく、一日の競技時間は短くて、種目同士の間隔は凝縮されます。ワールドカップで多く経験してきた世界標準スケジュールとは雲泥の差だということが分かりました。

オムニアムの場合、種目間の間隔は全て1時間以内です。スクラッチのスタート1時間後にはもうテンポレースがスタートして、テンポレースとエリミネーションの間なんて40分しかない！ インターバルトレーニングのような感覚でした。オリンピックに向けてトレーニングも休息を少なめにする必要があります。本番に向けて良い経験をすることができました。

来月はついに開幕したロードシーズン、そして競輪と多くのイベントがあってCan't wait!! って感じです。また来月お会いしましょう!!

PROFILE

橋本英也●はしもと・えいや
1993年12月15日生。競輪選手、チーム ブリヂストン サイクリング選手、トラック競技のナショナルチーム員という「三足のわらじ」を履いて活躍中。直近の競輪では『伊勢忍者キングダム賞』FⅡ・ミッドナイト競輪にて予選を勝ち上がり決勝で勝利！

text●橋本英也／中村浩一郎
photo●YN LENS

今月の気になるレースの話題をピックアップ!

CYCLE RACE TOPICS

サイクル・レース・トピックス

ROAD RACE

MAIN TOPIC

FROM **ITALY**

text◉宮本あさか　photo◉BettiniPhoto©2020

〝泡〟とマスクに覆われて、ワールドツアー再発進

「これはシエナから、全スポーツ界に向けた、希望のメッセージだ」

UCI国際自転車競技連合の会長ダヴィド・ラパルティアンは、8月1日、ストラーデ・ビアンケのスタート地で誇らし気に宣言した。ヨーロッパで最も感染被害の大きかったイタリアの地で、UCIワールドツアーが再開した。4か月半もの長い中断期間が、ようやく明けた瞬間だった。

新型コロナウイルスが自転車界全体にまき散らした被害は、しかし、余りにも大きい。

ヒエラルキーの頂点に君臨する男子ワールドツアーに関しては、全36レースのうち、中止はなんとか13に食い止めた（8月5日現在）。あらゆるカテゴリーを見渡してみると、シーズン全体で約46％。3月以降だけで考えれば約56％ものUCIレースが2020年レースカレンダーから消えた。

8月に入ってからも、いまだ続々と中止の報は飛び込んでくる。

空っぽのフィニッシュ地

現役世界女王アネミック・ファンフルーテンの力強い2連覇と、1年前のツール・ド・フランスでの負傷から完全復活したワウト・ヴァンアールトの「3度目の正直」とを、世界中がしかと見届けた。地元の住人も、遠く離れた日本の自転車ファンも、同じように、ひたすら映像だけでレースの興奮を味わった。

何しろ例年なら熱狂的な観客であふれかえるカンポ広場は、さびしいほどにがらんどうだった。6月11日に政府から発布された政令により、イタリアでのスポーツイベントは屋外で、無観客の場合に限って許されている。

7月20日には、自治体・警察・開催委員会による、特別な安全対策会議が開かれた。まずは公共イベントのセキュリティ対策を行う専門企業が、建築・産業工学に基づいたシミュレーションを行い、関係者の動線が入念に引かれた。さらにはサンタ・カテリーナから始まるラスト1㎞の激坂には、観客が一切近づけぬようにフェンスが配置された。

そもそも7月23日にアップデート



●4か月半の沈黙の期間を経て、プロトンはまた走り出した
Luca Bettini/BettiniPhoto©2020

されたUCIのレース開催ガイドラインに従って、ホテルからチームバス、チームバスからサイン台、サイン台からスタートライン、スタートからフィニッシュ、フィニッシュからチームバスまで……選手やチーム関係者は完全に「バブル」の中だけで過ごした。メディアはもとより、家族や恋人でさえ、その泡の中に入ることはできない。

サインやセルフィーのおねだりのないレース会場を横切って、選手たちはマスク姿でスタートラインへ向かった。気温が40℃近くまで上がったにもかかわらず、パレード走行が始まっても、マスクを脱がない選手もいた。

帰宅者を見送りレースは続く

リスク「ゼロ」などない。どれほど国やUCIの規則に従っても、ただリスクを「最小限に抑える」ことしかできない。

直前のテストで陽性反応が出たシルヴァン・ディリエは、驚きと失望を隠せぬまま、スタート地シエナを後にした。スペインで一足早く7月28日開幕したブエルタ・ア・ブルゴスでは、陽性と診断されたチームメイトと同じ食卓を囲んだとして、アレックス・ダウセットとイタマール・アインホーンが所属チームから出場停止を命じられた。また2月のUAEツアーで既に2人の陽性者を出しているUAEチームエミレーツは、やはりブルゴスの第2ステージの直前に、陽性者と接触のあった3選手を自宅に帰している。

それでもプロトンは走り続けた。「たった1人の陽性者が出たくらいで、レースは止まらないのだ」と、UCI会長が決然と語るように。

ただ続行か否かの判断は、UCIが下すわけではない。「もしもの場合の基準を決めるのは、開催国の政府や自治体だ。ある国では、陽性者を出したチームのレース続行も、可能かもしれない。もしかしたら、他の国では不可能かもしれない」。人口8000人ほどの自治体の長であり、県議会議員も務めるラパルティアンは、誰よりもこのことを理解している。

ストラーデ・ビアンケの1週間後に行われるミラノ〜サンレモは、コース変更を余儀なくされた。ルート上にあった一部自治体から、プロトン通過を拒否されたせいだ。オランダでも女子レースが、やはり自治体の反対で中止に追い込まれた。フランス選手権さえも、地元議会の反対決議により、会場が変更された。

ストラーデ・ビアンケと同じ日に、隣国フランスで始まったルート・ドクシタニーも、自治体との対応は決して簡単ではなかった。わが県を通るコース沿道に立つ全ての観客にマスクをさせろ……と無理難題を唱える長さえいたそうだ。

一方で第1ステージのフィニッシュ地は、自治体側が1万4000枚のマスクを用意し、関係者や観客に配った。おかげでたくさんのファンが、現場で、ゴールシーンを見届けた。ちなみにフランスでは、最大5000人の集会が許されている。

大きなチームも小さなレースも

「全ての関係者が規則を守りさえすれば、おそらく普段の生活なんかより……自転車レースの現場の方がずっと安全だろうね」

こう確信するのはグルパマ・FDJゼネラルマネージャーのマルク・マディオだ。ルート・ドクシタニーに監督として乗り込む前には、UCIのガイドラインで定めるとおり、2度のPCR検査を受けた。加えて同チームは、閉幕後にもう1度、独自にPCR検査を行うことに決めている。

そのルート・ドクシタニーには、エガンアルレイ・ベルナル、クリス・フルーム、ロマン・バルデ、ティボ・ピノー、ミゲルアンヘル・ロペス、リッチー・ポート……等々、まさに1か月後のツール・ド・フランスで総合優勝を争うであろう面々がそろった。

つまりは単なる1クラスの小さなレースに、8つのワールドチームが詰めかけたことになる（＋ツールのワイルドカードを得た3チーム）。44年の歴史を誇る同大会が、いまだかつて、これほど大量のトップチームを魅了したことはない。

幸いにも、小さなコンチネンタルチームの出場機会が、奪われることもなかった。主催者が、参加チームを3つ増やして対応したからだ。

同じようにミラノ〜サンレモは、1月に発表したワイルドカード6枠に、さらに2つ加えた。「できるだけ多くのチームが、できるだけ多くのレースを走る必要がある」との使命感に駆られた開催主RCSは、UCIやCCPプロフェッショナル自転車評議会と交渉。1チーム当たりの出走人数を7人から6人に減らすことで、枠の増加に成功した。

レース数はたしかに少なくなった。それでも8月1日のストラーデ・ビアンケから11月8日のブエルタ・ア・エスパーニャ最終日まで、トータル100日のうち99日間は、地球上のどこかで必ずUCIレースが行われる。関係者たちは縦にも横にも連帯し、互いの走る機会を守り合う。自転車界全体を救おうと懸命に努力している。

失われた時を、取り戻さねばならない。いつまたシーズンが、突然途切れてしまうかもしれないその前に。

Luca Bettini/BettiniPhoto©2020



●ワールドツアー再開後初めてのレース、ストラーデ・ビアンケで勝利を手にしたのはワウト・ヴァンアールト（ユンボ・ヴィスマ）だった



●男子より先にスタートした女子レースでは世界王者アネミック・ファンフルーテン（ミッチェルトン・スコット）が圧倒的な強さを見せた

Valerio Pagni/BettiniPhoto©2020



●レース前はマスクを着用して移動する選手たち

Luca Bettini/BettiniPhoto©2020



●8月1日〜8月4日に行われたルート・ドクシタニーでは、ベルナルがクイーンステージを制し、総合優勝に輝いた

Cor Vos/BettiniPhoto©2020

R.I.P.

GERMAN

交通事故で17歳の命絶たれる

text●本誌・滝沢佳奈子

ボーラ・ハンスグローエのU19チームに所属するヤン・リードマンがドイツ南東部でのトレーニング中に車と衝突。頭部を負傷し、ヘリコプターで病院に運ばれたが翌日死亡した。わずか17歳だった。8月8日に行われたミラノ・サンレモでは、ボーラ・ハンスグローエのメンバーは弔いの意味を込めた黒いリボンを身に付けて出走した。

ROAD RACE

TOPIC - 1

FROM JAPAN

text&photo◉本誌・滝沢佳奈子

Jプロツアー3か月遅れの開幕戦

梅雨真っただ中の7月23日～25日。群馬サイクルスポーツセンターにて今シーズンのJプロツアー開幕戦が行われた。新型コロナウイルスの影響により、4月に予定されていた開幕は延期となっていた。今回は感染予防対策が取られたうえで、無観客での開催となったが、久しぶりのレースに選手たちは喜びの色を見せていた。

初日は、エース級がそろった逃げグループが逃げ切りを決める。レースがない期間中、新たな勝ち方を模索していた山本元喜（キナンサイクリングチーム）が、スプリントという形で初めて勝利を収めた。「今回はスプリントで勝負しないと、ここから先レースしていく中で成長がないと思ったので。うまくいって、貴重な経験ができました」と山本は話す。

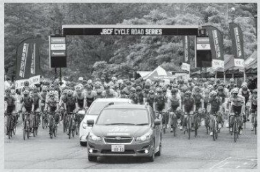
2日目の60kmという短いレースでは、宇都宮ブリッツェンの徹底されたチームプレーが光った。万全の態勢でゴールスプリントに突入し、鈴木龍、大久保陣、小野寺玲の1～3フィニッシュでブリッツェンが表彰台を独占した。

3日目は、最長の132kmのレース。強い雨が打ちつける中、またも逃げ切りの展開に。最後は、これまで何度も激しい戦いを見せてきた増田成幸（宇都宮ブリッツェン）とホセ・ビセンテ（マトリックスパワータグ）のベテラン2人の勝負となった。勝負を制したのは増田。しかし、チームの勝利を喜ぶ一方でどうにも浮かない表情で「チームとして勝てたのは良かったですけど、本当は（鈴木）譲に勝って欲しかった」と、複雑な心境を語った。

開幕を迎えたばかりだが、今のところ国内UCIレースはツール・ド・おきなわ以外全てキャンセルが発表されており、国内プロチームの主戦場となるのはこのJプロツアーのみということになる。今年レースができる期間はもう3か月しか残されていない。増田はこう語った。

「このメンバーで走れるのもわずか、僕たちに残された時間はもうないんだなという気持ちで一つ一つのレースを大事にできている自分たちがいます。特に2日目のレースはそうでしたけど、またチーム一丸となってそういうレースをしたい。あまりリーダージャージとかもこだわらずに、一つ一つのレースで一つになって頑張っていきたいです」

2021年のプロ化構想に向けて動いていたJBCFだったが、それもこの事態を受けて白紙となった。レースがない＝露出機会がない状態で、存続が危うい、あるいは今までの体系を崩さざるを得ないというチームも少なくないはずだ。そうなると、選手たちにとっては来季の契約獲得のためにこの短い期間で何としても結果を出さなければならない。これから続くレースでも例年以上に激しい展開が予想される。



●群馬での3連戦から国内レースも始動した


●長い調整期間の成果をしっかりと見せていた宇都宮ブリッツェン


●3日目、2人でのゴールスプリントを制した増田がリーダージャージを獲得

今月のつぶやき
Tweet of the Month

Specialized Bicycles

Our website is broken because too many riders are trying to peek the new Tarmac SL7.

当社のウェブサイトがダウンしました。あまりに多くのサイクリストがターマックSL7を見てみようとしたからでしょう。

@iamspecialized（スペシャライズド）（2020年7月29日）

ターマックはドゥクーニンク・クイックステップ、ボーラ・ハンスグローエなどのプロチームが採用するバイク。新作によほど注目が集まったのかウェブサイトがダウンしたが、幸いすぐに復旧し事なきを得た。
https://twitter.com/iamspecialized/status/1288155476937641984

J SPORTS 放送予定

【初回放送】

Cycle*2020 ツール・ド・フランス	第4ステージ	J SPORTS 4	9/1（火）	20：55～25：30
Cycle*2020 ツール・ド・フランス	第5ステージ	J SPORTS 4	9/2（水）	20：55～25：30
Cycle*2020 ツール・ド・フランス	第6ステージ	J SPORTS 4	9/3（木）	20：55～25：00
Cycle*2020 ツール・ド・フランス	第7ステージ	J SPORTS 4	9/4（金）	20：55～25：30
Cycle*2020 ツール・ド・フランス	第8ステージ	J SPORTS 4	9/5（土）	20：05～25：15
Cycle*2020 ツール・ド・フランス	第9ステージ	J SPORTS 4	9/6（日）	20：55～24：30
Cycle*2020 ツール・ド・フランス	第10ステージ	J SPORTS 4	9/8（火）	20：05～25：30
Cycle*2020 ツール・ド・フランス	第11ステージ	J SPORTS 4	9/9（水）	20：55～25：30
Cycle*2020 ツール・ド・フランス	第12ステージ	J SPORTS 4	9/10（木）	20：55～25：15
Cycle*2020 ツール・ド・フランス	第13ステージ	J SPORTS 4	9/11（金）	20：55～25：00
Cycle*2020 ツール・ド・フランス	第14ステージ	J SPORTS 4	9/12（土）	20：55～26：00
Cycle* 我らワールドのサイクルロードレース観戦塾2020		J SPORTS 4	9/13（日）	18：30～19：00
Cycle*2020 ツール・ド・フランス	第15ステージ	J SPORTS 4	9/13（日）	19：00～25：30
Cycle*2020 ツール・ド・フランス	第16ステージ	J SPORTS 4	9/15（火）	20：55～25：45
Cycle*2020 ツール・ド・フランス	第17ステージ	J SPORTS 4	9/16（水）	18：50～25：30
Cycle*2020 ツール・ド・フランス	第18ステージ	J SPORTS 4	9/17（木）	20：55～25：30
Cycle*2020 ツール・ド・フランス	第19ステージ	J SPORTS 4	9/18（金）	20：55～25：45
Cycle*2020 ツール・ド・フランス	第20ステージ	J SPORTS 4	9/19（土）	19：35～26：15
Cycle*2020 ツール・ド・フランス	第21ステージ	J SPORTS 4	9/20（日）	22：20～27：45
Cycle*2020 フレッシュ・ワロンヌ		J SPORTS 4	9/30（水）	21：00～24：30

【再放送】

Cycle*2020 フランス選手権　J SPORTS 4　9/2（水）　25：30～28：30
【2020年大会は9月開催!】Cycle*2019 フレッシュ・ワロンヌ　J SPORTS 4　9/21（月）　9：15～12：00他

今月の気になるレースの話題をピックアップ！

MTB

TOPIC－2 FROM PORTUGAL

text◉Hideyuki SUZUKI

24時間ヒルクライムでWエベレスティング達成！

ロードサイクリストの間ではやっているヒルクライムチャレンジ「エベレスティング」。

主宰するHELLS500はダートカテゴリーも設定しているが、2016年のUCIマラソン世界チャンピオン、ティアゴ・フェレイラ（POR）は、ダートで24時間の間に、どれだけ標高を獲得できるか？に挑戦。

レッドブルのサポートを受けて準備を開始したフェレイラがコースに選んだのは、ポルトガル北部の街サン・ペドロ・ド・スルにある丘に延びるダブルトラックで、全長約1.5km、高低差は約214m。

７月22日の朝10時、見届け役のeバイク２人とスタートしたフェレイラは、最初の１時間で1061mの標高を獲得する好調な出足を見せると、その後はコンスタントに15分前後でラップを刻み、大きなトラブルもなく10時間後には早くもエベレストの標高を突破。

舗装路に比べ、危険度が高まるナイトランでもペースを崩すことなく５分ほどの休憩で走り通した結果、24時間まで30分ほどを残して83ラップをクリア。エベレストの標高の２倍強となる１万7753mを獲得したところでフィニッシュ。

「ナイトランが難関だと思っていたけど、夜明け頃に手足のしびれと痛みが一気にやってきてつらかった。このチャレンジのために一緒に準備してきたスタッフのおかげで、記録を達成できたことに感謝する」とコメント。

「自転車による24時間ヒルクライムの獲得標高記録」は、２万919mとなっているそうだが、全面ダートでチャレンジしたフェレイラの記録は、別のカテゴリーとして認定される見込みだ。



©Hugo Silva/Red Bull Content Pool

●大記録を達成したフェレイラ。「３～４日は完全に休みたいね（笑）。その後はUCIの公式戦に備えて準備するよ」

MTB

TOPIC－3 FROM JAPAN

text◉Hideyuki SUZUKI

「新しい生活様式」の下、クップ・ドゥ・ジャポンMTBが開幕

JCFが発表した「緊急事態宣言解除後の大会開催に向けたガイドライン」（６月26日改訂）を受けて、７月19日に国内公式シリーズ戦クップ・ドゥ・ジャポンMTBが開幕を迎えた。

第１戦の舞台となったのは、兵庫県たつの市にある菖蒲谷森林公園の特設コース。

当初の日程（４月第１週）から３か月遅れの開催となったが、会場の入り口で参加者、スタッフの検温を行い、場内でも負傷者、急病人を収容するテントを設けるなど、さまざまな「新しい生活様式」に対応する体制を敷いたうえでの実施となった。

当日は、オリンピック代表候補に決定した山本幸平と今井美穂こそ不在だったものの、男女エリート43人が出走。

男子エリートは、前日のXCCで１位となった竹内遼が好ダッシュを見せたが、２周目に沢田時がトップに立つと後続を引き離しにかかる。

「一番警戒していた北林（力）君がペースダウン（その後DNF）したので、気持ちに余裕ができました」という沢田だが、ペースを緩めることなく２位の前田に２分39秒差をつけて独走優勝。

エリート女子は、たつの市出身の川口うららが独走。２位の末政実緒に６分54秒差で優勝。

２週間後に滋賀県高島市の朽木スキー場で行われた「びわ湖高島Stage」は、新型コロナの影響でＣＪ２へとグレードダウンしての開催となったが、再び沢田が独走劇を演じて連勝。２位に入った村上功太郎との差は４分18秒だった。

女子エリートは、参加わずか３人と寂しいものだったが、前戦まさかの周遅れに終わった松本璃奈が、本領を発揮してこちらも独走優勝。



●開幕戦菖蒲谷では、全クラス上位入賞者がマスク着用で表彰台に登壇。１位の沢田は「XCCでライバルの動きをチェックできたので、落ち着いて走れた」

©Yoshinari Kawamura/DIRTFREAK

海外情報 ココが気になる！ WORLD

ロードレース再開！

text◉長谷川圭子

いまだウイルスの脅威は収まらないなか7月末にレースが始まった。予定外の活動中断後の選手のコンディションが気になったが、強かったのは昨年目覚ましい活躍を見せた若手たち。まずブエルタ・ア・ブルゴスでレムコ・エヴェネプールが、次にルート・ドクシタニーではエガン・ベルナルがそれぞれステージ1勝したうえで総合優勝。

そのエヴェネプールが、優勝した第3ステージのゴールラインを越えるときに、右手で左肩のホコリを払うようなしぐさを見せて少々話題になった。〝一仕事終わりだ。やれやれ〟とも思えるが、不遜な態度ととらえる人もいたらしい。チーム監督のルフェヴェルは「久しぶりのレースで取り出したジャージのホコリをはらったのかも」と言い、あるいはレース出場の喜びを表し〝ウイルスなんか振り払ってしまえ〟と言ったようでもある。まあ確かに〝軽い仕事だったぜ〟と涼しい顔をしてみせたと解釈できなくもないけれど……。このしぐさを〝レムコ〟と呼ぶ人もあり、彼の決めポーズになるのかも？

ゴールの瞬間のパフォーマンスと言えば、ペテル・サガンがいろいろ見せてくれるし、今年2月のシクロクロス世界選でマテュー・ファンデルプールが、自転車を降りて恭しくお辞儀したのも印象的だった。かつてはアルベルト・コンタドールの表彰台のお約束ポーズもあった。スターだからこそ何をしても注目されるのだ。ルフェヴェル監督などが〝いつも期待以上〟と言うエヴェネプール。彼ら新しい時代を担う選手たちから目が離せない。

編集部お薦めの要チェックイベント！

RACE & EVENT Guide

レース&イベントガイド

text◉大城実結

PICK UP 01

東松島を縦横無尽に駆け巡れ！

ツール・ド・ニッポン 2020 ～ライドハンターズ in 東松島～

開催日	申込期間	募集人数
9月19日(土)	～9月7日(月)	50組(1チーム1～5人)

開催場所	HP
宮城県東松島市 小野市民センター	www.tour-de-nippon.jp/series/ridehunters-higashimatsushima/





スポットを巡る他にも、記念撮影ミッションなどさまざまな仕掛けが楽しいライドハンティング。写真を撮ってポイントと思い出をゲット！　ユニークな写真には後日、特別賞も？



ライドハントの舞台となる宮城県東松島市は仙台市から北東へ約30kmに位置する都市。東部には平坦な田園風景が広がり、中央部では美しい丘陵地帯がサイクリストを待ち受ける

ライドハンターズとは、ハンティングMAPに示された土地の名所やゆかりのスポットを制限時間内で駆け巡り、獲得した総合得点を競うオリエンテーリング方式のイベントだ。今回の舞台は、日本三景「特別名勝松島」で有名な宮城県東松島市。昨年の大会では、仲間や家族と参加するグループで大にぎわいで、途中では突発的なボーナスミッションが発生し、番狂わせも起こった。今年も東松島での一日を走りきろう。

PICK UP 02

南会津で走って食べて交流しよう

第9回 走ってみっぺ南会津！with宇都宮ブリッツェン・那須ブラーゼン2020

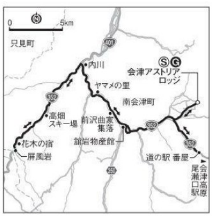
開催日	申込期間	募集人数
9月22日(火・祝)	～8月30日(日)	600人

開催場所	HP
福島県南会津郡南会津町	www.sportsentry.ne.jp/event/t/83211





ゆったり楽しめる宿泊パックも登場。９月21日～22日の１泊２日で、大会参加費と宿、食事代がセットになったプランがお勧めだという。ライド＋宿泊で小旅行気分を堪能



会津アストリアロッジをスタートし、国道352号に沿ってゆったりライドを。途中に待ち受けるエイドステーションでは、そばやそばもち、マトンなど会津の名産品が食欲を誘う

有名ゲストたちと南会津の自然と景勝地を自転車で巡るツアーイベント。当日は、Jプロの宇都宮ブリッツェンや那須ブラーゼンの選手も登場するほか、豪華ゲストライダーとも交流できる。コースも60kmと30kmの２種類で、誰でも気軽に参加できるレイアウトだ。当日は自然豊かな南会津の道を堪能できるほか、伝統的な集落の見学や、奇岩が美しい渓流沿いを散策できるなど、地元を丸ごと楽しめる。

申し込みは
お早めに!!

注目イベントをピックアップ

最新スポーツバイクが集うイベントや、地域を再発見する
ユニークなライド、誰もが楽しめるエンデューロ大会。
今年はどんな秋になるんだろう？



PICK UP 03

仲間と共に7時間もがき続けろ！

第 17 回 もてぎ 7 時間エンデューロ秋 2020

開催日
11月3日（火・祝）

申込期間
〜9月30日（水）

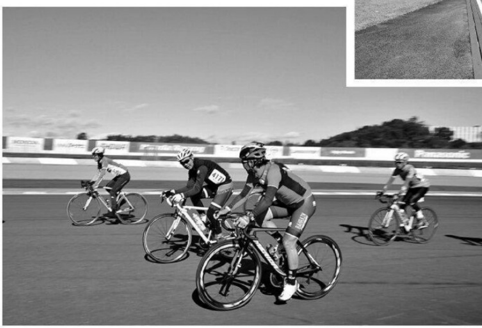
募集人数
7時間エンデューロ
全カテゴリー合計600チーム

開催場所
栃木県ツインリンクもてぎ　ロードコース

HP
https://motegi7h.jp/aki/

秋の一大イベント「もてぎ7時間エンデューロ」が今年もやってくる。目玉の7時間エンデューロをはじめ、4時間、2時間エンデューロやキッズレース、ひよこレースなど誰もが楽しめる種目がそろう。合言葉は「速さや勝負を競う競技ではなく、楽しんだもの勝ちのイベント」。普段は走ることのできない国際レーシングコースを走れるのも大きな魅力で、集団走行やコーナリングなど走行技術の向上も図れる。





新型コロナウイルスの影響で、春大会は中止となってしまった今年。秋大会は感染拡大防止のための独自の基本施策も実施予定。最新情報は公式ウェブサイトまで





舞台となるのは多くの国際大会が開催されるツインリンクもてぎ。全長4.8kmのコースを何周走れるかが勝負の鍵となる。コース幅も12～15mと広く、安全で快適に走行できるのがうれしい











注）イベント情報は 2020 年8月上旬のものとなります。新型コロナウイルス対応によって中止や延期となる可能性もございます。
最新情報は各イベント実行委員会までお問い合わせください。

話題の情報をピックアップ

INFORMATION & NEWS

今月のインフォメーション&ニュース

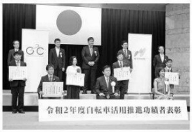
※価格は全て税込

TOPIC

宇都宮ブリッツェンなどが『自転車活用推進功績者』に

7月17日に国土交通省で、『自転車活用推進功績者』の表彰式が行われた。自転車活用の推進に関し、特に顕著な功績があると認められる個人または団体を表彰するもので、今回が3回目となる。

受賞したのは飛騨の農村集落を自転車で巡るガイドツアーをプロデュースする山田拓さん、自転車安全教室等を通じて地域の交通事故減少に大きく貢献した宇都宮ブリッツェン、ツール・ド・熊野を主催するスポーツプロデュース熊野、幼児2人を後部に載せられる三輪自転車を開発したふたごじてんしゃ、タンデム自転車の認知度向上とパイロットの養成に取り組むタンデム自転車NONちゃん倶楽部の1個人4団体。式には自転車アンバサダーを務めるタレントの稲村亜美さんも出席した。



SERVICE

熊野一周の起終点に、サイクリストの交流施設がオープン

和歌山県上富田町の産業振興・文化交流館に、サイクリストの情報と交流のプラットホーム『クミッチ』がオープンした。

同施設のある地は、世界遺産である熊野古道や熊野三山を含む自然のパワーあふれる熊野エリア一周（くまいち）の起終点であり、施設ではベネリのeMTB「タジェーテ27.5」(2000円／3時間～7500円／2日※保険料込み) やサイクルウェア (500円／シャツ、500円／パンツ、300円／グローブ、1000円／3点セット) のレンタルも行われる。

●開館時間：14時～18時※土曜・日曜・祝日は9時～15時　●休館日：火曜　●場所：和歌山県西牟婁郡上富田町朝来2537-57 (JR紀勢本線「朝来駅」徒歩2分) ●問い合わせ先：紀州くちくまの未来創造機構☎0739-34-3115

EVENT

9月6日（日）にラファが世界の女性サイクリストをつなぐイベントを開催

9月6日（日）にラファが、世界中の女性サイクリストが一つの目標に向かって走るイベントを開催する。これまでも同社は、一つの目標に向かって互いに協力しあうグループライド「ウィメンズ100」を実施してきたが、コロナウイルスの感染拡大を防ぎつつ団結や達成感を高めるため、ストラバとパートナーシップを組み、目標に向かって走るライダーたちの距離を積算。公式の『ラファウィメンズ100ストラバチャレンジ』として、何千何万という女性サイクリストをつなぐ。

同社は参加するライダーのため、お薦めのルートをウェブサイト(www.rapha.cc/jp/ja/stories/womens100) や世界各地のクラブハウス、各地の地元チームを通して公開。さらにイベント当日まで、ズイフトを活用したトレーニングライドやオンラインのワークショップも開催する。

●問い合わせ先：ラファ・ジャパン 03-6434-9447



TOPIC

フォレストバイクのアネックスコースに、新MTBコースが

都市型のMTBパークとして知られる「フォレストバイク」。その拡張フィールドとなる小田原市いこいの森内の「同アネックスコース」に、新たなトレイルが誕生した。小田原北条氏に忍びとして仕えた風魔忍者にちなみ、『ニンジャトレイル』と名付けられたトレイルでは、ひっそりとした森の中を素早く駆け抜ける感覚、まさに忍者体験そのものを味わえる。800mのコース中にたくさんのコーナーとバームを配し、気持ちよく走れる中級者向けとなっている。

MTBだけではなくトレイルランニングや自然散策路としても利用できる多目的トレイルということで、MTBはフォレストバイクの運営日のみ走行可能。最初に必須となる安全講習（3500円）を受け、基礎テクニックを身につけたところで楽しもう。

●営業時間：10時～16時　●定休日：月曜・火曜・金曜※インストラクターの在籍によって変更あり　●場所：神奈川県小田原市久野4294-1（JR東海道本線他「小田原駅」4.1㎞）●問い合わせ先：フォレストアドベンチャー・小田原 ☎080-4330-4030 〈www.forestbike.jp〉



CAMPAIGN

EFプロサイクリングのチームレプリカモデルを購入した人にギフトクーポンをプレゼント

キャノンデール・ジャパンが8月21日（金）より、『キャノンデール×ラファチームレプリカモデルキャンペーン』を実施する。期間中に①スーパーシックスエボ ハイモッド ディスク アルテグラと②キャード13 ディスク 105、この両車種のEFプロサイクリングチームレプリカモデル（①61万5000円、②25万3000円）を購入した人に、ラファのオンラインショップで使えるギフトクーポン（①1万円、②5000円）をプレゼントするというものだ。このカラーは既に同チームがレースで使っており、プロトンにおいて一際目を引くカラーリングとなっている。

●問い合わせ先：キャノンデール・ジャパン☎06-6330-1801 〈www.cannondale.co.jp〉



TOPIC

チームブリヂストンサイクリングが、「ふじのくにスポーツサポーター」に就任

チームブリヂストンサイクリングが、『ふじのくにスポーツサポーター』に就任した。これは静岡県が推進する、スポーツの力による〝ふじのくに〟づくりに向けた取り組みへ協力し、県内で実施されるスポーツイベント等への参加やSNS等を通じた情報発信を主な活動とするもの。県内での知名度や県の活動への貢献期待度などから、同県三島市を拠点に活動するチームブリヂストンサイクリングが選ばれた。任期は2021年3月末までとなる。

7月24日には富士スピードウェイで委嘱式が行われ、チームを代表して平野星矢選手と小林輝紀監督が出席。川勝静岡県知事より委嘱プレートの贈呈が行われた。

●問い合わせ先：ブリヂストンサイクルお客様相談室 0120-72-1911



SHOP

〝日本一教える店〟を目標とするショップが、あきるの市に誕生

東京都あきるの市に、『AKIRUNO-Cycling Academy Project（A-CAP）』がオープンした。厳選されたブランドが並ぶ店内では、ロード、MTB、シクロクロスの3種目で国内最高峰カテゴリーを経験している店長が、レースメカニックと同水準のメンテナンスサービスを提供。さらに、この3種目全てにおいて「レースで勝ちたい」という人へのコーチング、「今より格好良く走りたい」「今より楽に速く走りたい」人へのアドバイスも行われる。

●営業時間：13時～20時※日によって変動　●定休日：火曜　●住所：東京都あきる野市小川東3-9-15（JR五日市線「東秋留駅」徒歩19分）

●問い合わせ先：042-533-2495

〈https://a-cap.net/〉

EVENT

ズイフトとスーパーリーグ・トライアスロンが、『SLTアリーナゲームズ』を初開催！

ズイフトがトライアスロンのスーパーリーグとタッグを組み、現実世界のレースとバーチャルレースを融合させた史上初のスポーツイベント『SLTアリーナゲームズ』を開催する。8月23日（日）にオランダのロッテルダムで行われるレースは3種目構成で、水泳がオリンピックサイズのプールで行われる一方、自転車とランはプールサイドに設置された室内トレーニング用バイクとトレッドミルを用い、ズイフトで競われる。我々はそれをオンラインで観戦することになるわけだが、臨場感あふれる視聴体験と共に各選手のパワーやスピード、心拍数といったライブデータも確認できる。

●問い合わせ先：ズイフトジャパン〈http://zwift.com/jp/〉



SERVICE

サイクリストに各種サービスを提供する施設が、交通至便となる今治駅前に誕生

JR予讃線の今治駅前に、『今治駅前サイクリングターミナル（i.i.imabari！ Cycle Station）』がオープンした。レンタサイクルの貸し出し（1100円／日＋保証料1100円）、その利用者やサイクリストの手荷物を預かるサービス（500円／日）、メンテナンス工具の貸し出し（無料）などを行うほか、施設内には更衣・シャワー室（200円／30分）やサイクリスト向け交流スペースが設置され、今後は講習会や展示会などさまざまなイベントも行っていく。

●営業時間：8時～20時　●定休日：なし　●場所：愛媛県今治市北宝来町2丁目甲773-8　●問い合わせ先：今治市産業部観光課☎0898-36-1541

〈www.city.imabari.ehime.jp/kanko/〉

SHOP

福島県初のスペシャライズドコンセプトストアが郡山市に誕生

国内6店舗目で福島県初のスペシャライズドコンセプトストア『ループサイクル』が、福島県郡山市にオープンした。50坪以上の店内には常時30台以上の展示車と10台近い試乗車を用意し、3Dモーションキャプチャーを使用したバイクフィッティングシステムやカスタムフットベッドも導入。広いメンテナンススペースでは、同店以外で購入の自転車メンテナンスも受け付ける。●営業時間：12時～20時※土曜・日曜・祝日は～19時　●定休日：木曜※祝日の場合は翌平日　●場所：福島県郡山市方八町2-5-16（JR東北本線「郡山駅」徒歩5分）●問い合わせ先：ループサイクル☎024-926-0826

〈www.loop-cycle.co.jp/〉

SERVICE

宮城県の『名取市サイクルスポーツセンター』が再建を果たし10月3日にグランドオープン

2011年3月の東日本大震災で全壊した宮城県の『名取市サイクルスポーツセンター』が、新たに温泉施設を備えて10月3日（土）にグランドオープンする。

同所は1周4㎞のサイクリングロードやおもしろ自転車広場、ハンバーグの人気店が運営するレストランに加え、3×3バスケットコートやスケートボード場、フットサルコートといったスポーツ施設を完備。園内の名取ゆりあげ温泉「輪りんの宿」では宿泊はもちろん、天然温泉の日帰り入浴（600円／一般、350円／小学生）も可能だ。

●開園時間：9時～17時※12月～3月は～16時30分　●休園日：水曜※夏休み期間を除く　●場所：宮城県名取市閖上字東須賀2-20（仙台空港鉄道仙台空港線「美田園駅」4.8㎞）●入園料：200円／一般、100円／小学生、無料／小学生未満　●問い合わせ先：名取市サイクルスポーツセンター☎0570-03-2672

〈www.natori-cycle.com/〉



BACK NUMBER

バックナンバー
購入のご案内

●本誌バックナンバーを購入ご希望の方は、最寄りの書店でご注文いただくか、下記の方法で直接お申し込みください。なお、ここに掲載されているバックナンバーがお申し込み時点で品切れになっている場合もあります。その際は返金させていただきます。あらかじめご了承ください。送料は郵便振替の場合、一度に注文される雑誌の価格（税込）の合計金額が2000円未満の場合は660円、それ以上の場合は無料です。代引きの場合、一度に注文される雑誌の価格（税込）の合計金額が3000円未満の場合は送料660円＋代引き手数料330円、3000円以上1万円未満の場合は代引き手数料330円のみ、1万円以上の場合は同じく代引き手数料440円のみがかかります。

【郵便振替の場合】
最寄りの郵便局で備え付けの郵便振替用紙を使用し、通信欄に「ご希望の雑誌名、発行年、月号、冊数」を明記のうえ、価格（税込）と送料の合計金額をお振り込みください。振込先は「口座番号：（東京）00180-6-0054856　加入者名：（株）八重洲出版」です。

【代引きの場合】
電話、FAX、Eメール、または弊社HPでお申し込みください。FAX、Eメールの場合は「代引き希望」とお書きのうえ、「ご希望の雑誌名、発行年、月号、冊数、お客様のお名前、住所、電話番号」を明記してください。

■八重洲出版・販売部
〒104-8488
東京都中央区八丁堀4-5-9
☎03-3552-8431（平日9：30～17：30）
FAX：03-3555-0777
Eメール
webstore-order@yaesu-net.co.jp
HPアドレス
www.yaesu-net.co.jp

※バックナンバー在庫状況：『サイクルスポーツ』18年1月号以降を在庫しています。
●上記以外の目次情報は弊誌ホームページ（www.cyclesports.jp）をご参照ください

20年9月号



定価 880 円〔税込〕

実写版弱虫ペダル制作秘話／ロードレースのイロハ／ディスクブレーキホイール総力試乗2020／サイクリストが知るべきサプリ&食事法／"酷道"439号

20年8月号



定価 880 円〔税込〕

新城幸也、別府史之　ベテラン2人の本領／ライド前5分点検と洗車のしかた／はじめようアウトドア自転車メシ

20年7月号



定価 880 円〔税込〕

ザ・ヒルクライム 強いヒルクライマーになるためのすべて／インタビュー：曽田正人／乗らずに楽しむ"おうちじてんしゃ時間"

20年6月号



付録とも特別定価 1000 円〔税込〕

二度目のしまなみ／ミドルグレード・ディスクブレーキロードバイク一気試乗／特別付録：サイクルウォレット

20年5月号



特別定価 950 円〔税込〕

大特集：スポーツサイクルの半世紀を彩る名車／特別付録：フレームガードステッカー

20年4月号

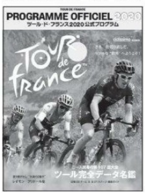


特別定価 900 円〔税込〕

第1特集：自転車遊びコトハジメ／第2特集："グレードフリー"なバイク&パーツ選び！

ヤエスメディアムック&臨時増刊号　　YAESU MEDIA MOOK

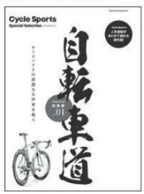
ツール・ド・フランス 2020 公式プログラム



定価 1650 円〔税込〕
2020 年 8 月 18 日発売

ツール開催委員長C・プリュドムが語る今大会の意義／前回大会覇者E・ベルナル独占インタビュー／有力チーム&選手ピックアップ／出場22チーム完全データファイル／全21ステージのコース・プロフィール&行程・タイムテーブル詳細解説

自転車道 総集編 vol.01



定価 1980 円〔税込〕
2020 年 7 月 30 日発売

本誌の人気連載「自転車道」をまとめた総集編がついに発売。"製品作りの源流をのぞく"というコンセプトから、これまでの自転車専門誌では語られることがなかった製品開発の真実に迫ります。自転車をより深く理解することのできる一冊です。

eバイク遊び方大全



定価 1540 円〔税込〕
2020 年 7 月 30 日発売

注目度が高まっている「eバイク」。ポタリングや通勤、キャンプツーリングなどのさまざまな楽しみ方を実践すると共に、最新のeバイク事情も解説。最新アクティビティのひとつとして、新時代のスポーツ自転車「eバイク」の活用方法を紹介します。

Cycle Sports

八重洲出版
YAESU Publishing Co.,Ltd.

EDITOR'S NOTES

Cycle Sports

OCTOBER 2020

STAFF

編集長	中島丈博
編集スタッフ	大宅宏幸
	江里口恭平
	滝沢佳奈子
	松下功樹
写真撮影	八重洲PRセンター
デザイン	テイク・オフ
表紙撮影	岩崎竜太（IG：atuyr）
表紙デザイン	菅野克之（テイク・オフ）
校正	澤田　裕
	坂井康史
統括	迫田賢一
広告	松村健吾
	富本佳介
	鳴尾至人
	大平雅也
印刷	凸版印刷株式会社

編集後記

TAKEHIRO NAKAJIMA

とりあえず自粛。それって、今の現状を正しく理解していますか？考えるのをやめて、ただ自粛なんてダメだと思うな。できることを探して楽しまないと。と、いろいろ考えを巡らせた結果、物欲が爆発してしまいました。まずは8月号で試乗したジャイアント・TCRアドバンスドプロ、買っちゃいました。そして例年よりも長かった梅雨に耐えきれず、インドアトレーナーにワフー・キッカーコアもポチリ！ノリモノは用意したので、あとは走りまくるぞ！

—

HIROYUKI OYA

昨年生まれた息子。だいぶ大きくなってきて、首や腰の安定感が増し、しっかりとした体つきになってきました。そこで、バーレーのチャイルドトレーラーを導入。27.5プラスのMTBと絶妙にマッチし、素晴らしい安定感。そしてドロッパーが足つき性に貢献！ 奇跡の組み合わせです。さて、早速ライドへ……大号泣して途中で引き返しました。

—

KYOHEI ERIGUCHI

ひとつのエリアを大きく特集するとなると、実際にそこで過ごし遊んでみるに限る。そんな思いから、今回の富士山大特集では、富士宮のゲストハウス「掬水」を臨時編集部とし、約1週間にわたり取材を行った。各エリアを巡り、たくさんの人と出会った日々の最後の日。雨雲の隙間に一瞬だけ山頂を捉えた瞬間、思わず僕は歓声を上げた。

—

KANAKO TAKIZAWA

Jプロツアー開幕戦群馬から始まり、富士山ロケで出ずっぱりだった今月。やっとエンジンがかかってきた感じがしました。今回改めて紹介してもらった富士山周辺の五輪コース。自分でも一部区間を走ってみたのです。見る分には最高に面白いコースですねぇ。え？ 私？ めちゃくちゃ足ついたに決まってるじゃないですか！上り無理だもん！

—

KOUKI MATSUSHITA

やっと夏がやってきた。この暑さを紛らわせるにはやっぱり心霊・怪談だ！ということで、共にいわくつきスポットライドをしたフリー編集者の栗山さんと稲川淳二の怪談ナイトに行ってきました。話を聞き終わり、外の風をいつもより冷たく感じながら、自分たちも新しいネタをしこまなければと、次の恐怖探し。今年も恐怖の自転車始動せねば！

サイクルスポーツ2020年11月号は 9月20日（日）発売！

株式会社八重洲出版
サイクルスポーツ編集部
〒104-8488　東京都中央区八丁堀4-5-9
☎03-3552-8431　FAX03-3552-8464

www.cyclesports.jp

サイクルスポーツ　検索

Cycle Sports

八重洲出版
YAESU Publishing Co.,Ltd.

Do It Yourself

1畳内で作る理想の自転車スペース

自転車を楽しむ方法といえば？
ライド？　メンテナンス？アイテム情報収集？
いやいや、自分の大好きが詰まった愛車は、
ソコにあるだけで気分が上がるもんだ。
2×4材を使って、
理想の自転車スペースをDIYしよう。

text&illust◉松下功樹
photo◉佐藤竜太



Let's DIY!

今、あなたは自転車をどんなふうに収納しているだろうか?
読者の多くは室内保管だと思うが、ただ壁に立てかけているだけだったら、もったいない! お気に入りのフレームやパーツで組まれた自転車がちゃんと飾ってあれば、それはもう立派なインテリアになるはずなんだ。

目指すは愛車のインテリア化だが、自転車スタンドを作ると、もう一点メリットがある。それは自転車収納スペースの省スペース化だ。後輪固定のスタンドでも十分という人もいるかもしれないが、自転車が置いてある場所の上半分はデッドスペースとなっていることにお気づきだろうか。例えばそこにウェアや工具類などを収納するスペースがあったらどうだろう。四方に散らばっていくよりも、ずっと便利なはずだ。

1畳は地域によって定義はさまざまだが、約1700㎜×850㎜が一般的。自転車は横幅が約1700㎜なので、スタンドの横幅が自転車よりも短ければ1畳以内というわけだ。省スペース化ということで、スタンドは1畳以内をテーマに、筆者松下が全5モデルの自転車スタンドを、実際に作ってみた。



●ラブリコはもともと自転車用ではなく、このように2×4材を使った棚などを作るためのアジャスターなのだ

ラブリコとは………

全国のホームセンターで安価に入手できる2×4材と呼ばれる建築製材を、高強度で自由度の高い突っ張り棒にしてくれるアジャスター。今回は自転車スタンドを作るので通常の2×4材用アジャスターより2倍の耐荷重(40kg)となった強力モデルを使用する。
価格:2178円(税込)
㈲平安伸銅工業
www.heianshindo.co.jp

今回作る自転車スタンドのマストアイテム



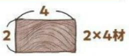
ラブリコのポイント

- 突っ張り棒なので、壁に穴を開けずに済む
- 低価格で自転車ラックのポールが作れる
- 木製なのでネジを使った拡充工作が可能

今回使う主な製材

ラブリコで使用する木材 ▷ 2×4材(ツーバイフォー材)

厚さ2インチ、幅4インチの断面サイズである木材の総称。DIY経験のある人はご存じかもしれないが、建築製材として広く使われ、どのホームセンターでも手に入る資材なのだ。



長さは910㎜、1820㎜、2438㎜、3050㎜、3650㎜で用意されるのがほとんど。それぞれ3ft、6ft、8ft、10ft、12ftで、幅と高さのインチからも分かるとおりアメリカ基準。

12ft	3650㎜
10ft	3050㎜
8ft	2438㎜
6ft	1820㎜
3ft	910㎜

知っておくと役に立つ

1×4材(ワンバイフォー材)について

製材の規格には、他にも1×4材といって、厚さ1インチ×幅4インチの製材もある。2×4材の半分の厚さなので、棚や化粧板などにも使うことができる。ちなみにラブリコには1×4材の突っ張り用、棚用、平付け用なども展開しているので、覚えておくと自作ラック作成の時に役立つかも!?





1×4アジャスター
価格/1059円(税込)

1×4材を天井と床で突っ張らせることができるアジャスター。横方向にも固定できるので、簡易棚も作れる。



1×4棚受
シェルフサポート
価格/900円(税込)

アダプターを固定し、棚キャップをはめ込ませるだけでできる棚受け。1×4材以外にも多数のサイズがある。



ナゲシレール
価格/710円(税込)

壁に1×4材などを固定することで、ハンガーを掛けたり、フックを取り付けたりする縁を作れる商品。

Let's DIY!
1畳内で作る理想の自転車スペース



自転車スペースを実際に作ってみよう!

縦置きや横置きパターンなど、編集部員松下がとある部屋の一画に
数パターンの自転車スタンドを作ってみた。まだまだ改良の余地が盛りだくさんなので、
これをベースに自分だけの自転車スペースを考えてみてくれ!

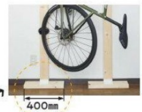


1畳
1700㎜×850㎜

スタンドを作る大きさを測ろう!

準備編

まずは天井の高さと実際に自転車を配置させたときの寸法を測ろう。地味で超基本的な作業だが、ここを怠ると材料の買い直し、設置後自転車が取り出しにくい、壁や家財を傷つけるなどのトラブルが発生してしまうので、なるべく正確に。強力タイプのラブリコで使う木材は天井の高さ−160㎜の長さが、突っ張るときに必要な長さになる。また強力ラブリコで自転車スタンドを作る場合は、土台に400㎜の2×4材を固定する必要がある（自転車でない場合は不要）。ホームセンターではこの数字を参考に購入する製材の長さを選ぼう。



必要な製材の長さを算出する計算式はコレ!

必要な資材の長さ＝

天井までの2×4材の長さ【天井高〇〇㎜−160㎜】＋土台用400㎜

例えば　天井高2160㎜の場合
2160㎜（天井高）−160㎜＋400㎜＝2400㎜

よって最終的には2400㎜以上の長さの2×4材が必要になるので、8ft（2438㎜）の製材をカットして使うことができる。

横置き？縦置き？
それぞれの
メリット
デメリット



横置きの場合

●奥行が最小限に抑えられるので、狭い通路などに展開が可能。自転車のフレームが映えるので、設置場所次第では観賞用としても楽しめる。ただし横幅は取られるので、広い壁面が必要になる



縦置きの場合

●横幅が抑えられ、特に3台以上の場合は占有面積が抑えられるため、省スペースでたくさん収納したい人にお勧めだ。ただし奥行を取られるので、設置スペース付近の広さもある程度必要になる



ホームセンターで資材を調達する

実践編

準備編で算出した2×4材をホームセンターの資材コーナーで探す。今回は8ft（2438㎜）の製材を購入した。ちなみに製材は各ホームセンターで1カット40円～80円程度でカットしてくれる。複数本の資材を同じ長さで欲しいときには、カットサービスをどんどん利用しよう。

拡張版
2台持ちの人は……1畳+α編

互い違いで省スペース
2台掛けスタンド



モデル1をもう1台分作り、自転車を互い違いに設置することで横置き2台でも最小限のスペースで収納した。モデル1でも説明したとおり軽量モデルの場合は1本でも設置可能なので、小径車や、クロスバイクなど重量オーバーのものはそれぞれ柱を設置しよう。

このラックで使った資材と金額

- 2×4材　8ft（2438mm）……2本　1200円
- 強力ラブリコ　2個　4356円
- ミノウラ・4R　バイクハンガー　7336円

合計：1万2892円　※全て税抜

オーソドックスな
1台掛けスタンド

MODEL 1



横置き

天井高さえ測ってしまえば、あとはラブリコを設置し、スタンドを付けるだけの超お手軽スタンド。強力ラブリコは耐荷重40kgだが、自転車を掛ける場合20kgが耐荷重制限になるので、完成車重量10kg以下のロードバイクなら1本で2台まで設置可能だ。2台設置する場合は重い方を下にしよう。

このラックで使った資材と金額

- 2×4材　8ft（2438mm）……1本　600円
- 強力ラブリコ　1個　2178円
- ミノウラ・4R　バイクハンガー　3668円

合計：6446円

※全て税抜

デッドスペースを活用
ワークスペース付き自転車スタンド

MODEL 2

横置き



「やっぱりスタンド付近には、自転車アイテムをまとめたい!」　そんな人のために2台掛けスタンドをベースに便利で使いやすいワークスペース付きスタンドを作ってみた。ちなみにこのモデルで使用した各種アイテムは、ホームセンターや100円ショップなどで手に入る資材ばかりで種類も豊富。自作するときはサイズや色など自分が欲しいものを選ぼう。組み合わせ次第でもっと安く便利にすることも!?



衣類ハンガー&小物置き場

●1×4材とタオルハンガーを組み合わせて作ってみた。利便性が良くなるのはもちろんのこと、突っ張り部分を隠してくれる化粧板も併せて付けるとさらにおしゃれな雰囲気に！



可動式の作業棚

●せっかく自転車用品をまとめたなら、メンテナンスもできるスペースが欲しい。ということで1×8材で棚を作成。いらないときは壁に収まり、自転車の取り出しもストレスフリーな仕様に



メッシュパネルで利便性UP！

●好きな場所にS字フックを掛けて工具をぶら下げるもよし、100円ショップなどに売られている引っかけるラックを付けるもよしと、簡単にレイアウト変更ができるのがポイントだ

このラックで使った資材と金額

- 2×4材　8ft（2438mm）　2本　1200円
- 1×4材　6ft（1820mm）　1本　498円
- 1×8材　3ft（910mm）　1本　498円
- 強力ラブリコ　2個　4356円

※自転車を乗せなければ、通常版のラブリコ　1100円（税抜）がお薦め!

- ミノウラ・4Rバイクハンガー　1個　3668円
- 可動式棚受け　2990円
- アルミタオル掛け　2180円
- L型ジョイント　4個　552円
- メッシュパネル　1480円

合計：1万7422円　※全て税抜

縦型超省スペースラックの作り方

最後は最小スペースのスタンドを作っていく。
自転車用品をギュギュッとまとめられるので、置き場に困っている方必見!





MODEL 3

縦置き

占有面積最小!
縦型スタンド

モデル1の縦型スタンド版。横型スタンドと違いスタンドラック自体も柱の幅より狭いので、よりスマートな見た目に。奥行き幅は自転車を掛けた状態で1200㎜程度。幅はハンドル幅が400㎜以下の場合は土台の400㎜が最大となり、400㎜以上のハンドル幅の自転車の場合はそれに準じていく。

このラックで使った資材と金額

- 2×4材　8ft（2438㎜）……1本　600円
- 強力ラブリコ　1個　2178円
- ステディラック　8980円

合計：1万1758円 ※全て税抜



ステディラック
価格／8980円（税抜）
㈱アドベンチャーエイド　☎050-3188-9800

縦置きラックは奥行が広くなってしまうのが悩みどころ。しかしこのラックは、軸が左右180度動くことで自転車がせり出す幅を抑えてくれるのだ。また、リムで固定しないのでホイールを傷つける心配もない。安価なフック型も良いが、ダメージや収納性を考えれば、この選択も十分アリだろう。

MODEL 4

縦置き

スタイリッシュに収納
ハンガー掛け付き縦置きスタンド

縦置きスタンドの応用版。もう1本の柱をラブリコで作り、モデル3で作ったハンガー掛けを設置。使用しないときは、ハンガー掛けにバッグやウェアなどを掛け、自転車を掛けたステディラックを折り畳むことで、超スマートな自転車スペースが完成する。ちなみに自転車が掛けられていない方の柱は、もう1台ステディラックを付けて2台収納化させてもいいし、自転車を掛けなければ通常版のラブリコに変えてコストダウンも図れる。

このラックで使った資材と金額

- 2×4材　8ft（2438㎜）……2本　1200円
- 1×4材　6ft（1820㎜）　1本　498円
- 強力ラブリコ　2個　4356円
- ステディラック　8980円
- アルミタオル掛け　2180円
- L型ジョイント　4個　552円

合計：1万7766円 ※全て税抜



スタンドを作る際に使いたいサイクルラック

部屋の数だけ自転車収納スタイルがある。
ここではより幅を広げてくれる個性豊かなサイクルラックを紹介する。

サイクロック・ソロバイク
価格／ 7500円～
（海外製品のため価格変化あり・アマゾンでも購入可能）
㈷https://cycloc.com/ps/bike-storage-systems/1-cycloc-solo.html

トップチューブやシートポストなど、車種によって固定する箇所を選べるタイプのサイクルラック。類を見ない形と幅広いカラーリングが特徴で、部屋のアクセントにも。ラックの内部には小物やアクセサリーも収納可。





サイクルロッカー
クランクストッパーウォールCSW-01
価格／ 3960円（税込）
㈷https://cyclelocker.net

縦置きタイプのサイクルラックで、ペダルを固定する独自の機構を採用。クランクを固定する水平バーと前後のホイールホルダーの３点を柱に固定する必要があるが、本体価格は他社と比較してもかなりお値打ちなアイテム。

ミノウラ
バイクハンガーＶ
価格／ 4075円（税込）
㈷ミノウラ
☎0584-27-3131

縦置きタイプのサイクルラック。フロントホイールを引っかけて固定するタイプなので脱着も楽々。ホイールを掛けるフックは、リムへの傷つき防止カバーが付いた鉄製なので、重量のある自転車でも安心して収納できる。



カブト
１壁掛けタイプ1台掛けラック DSN-10
価格／ 4460円（税込）
㈷カブト　☎06-6707-9470

トップチューブを引っかけるタイプのオーソドックスなラックだが、アームとハンガーがそれぞれ可動式で、あらゆる角度で固定できるのがポイントだ。部屋のレイアウトに合わせて自転車をフレキシブルに収納しよう。



番外編

2×4材を使ってこんなものも!!

2×4材のポテンシャルはこれだけじゃない！ ガレージや庭へ一時的に駐輪しておきたいとき便利なのがサイクルラック。 こんなときも2×4材が大活躍するのだ。 自作の木製サイクルラックを作ったという東裏さんは、 京都でゲストハウスのオーナーをしている。「自転車で遊びに来てくれる人が多いので、 気軽に止めてもらえるよう作ってみました」 とのことで、 簡単かつ手軽な価格で作り上げてしまった。 それぞれのポイントを見てみよう。



東裏 篤史さん
京都府南丹市でゲストハウスやサイクリングツアーを営むサイクリスト。最近はズイフトに熱を上げている

ブログ・ゴーマの休日
https://gomanote.com/gomanholiday/



本格的な仕上がりの一方、 実は購入するよりも格安で作れる木製自転車ラック。 材料費は合計4000円程度だったそう。「見た目もつくりもかなりGood！ 簡単にDIYできるのでぜひ作ってみてください」（東裏）

このラックで使った資材

- 2×4（ツーバイフォー）材
  1050㎜×4本、1820㎜×1本
- ソーホースブラケット　１セット（2個）
- 木ネジ　30㎜　8本
- 防腐剤

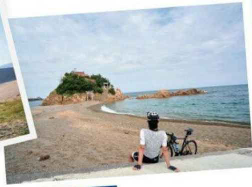


●屋外で使用するなら防腐剤もマスト。よく塗り込み十分に乾かした木材へサイクルラック用金具を固定する

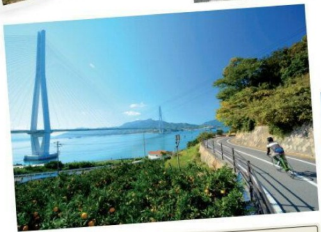


●２×４材はスタンド１本と脚４本を用意。脚の長さは東裏さんのフレームサイズに合わせて105㎝にカット













＼キャンペーン利用で／

最高のライドを

キャンペーン期間 2020 ～12／31（木）

スタンプラリー」開始

通な自転車乗りならばぜひ旅してみたい、宝の山のような良コースが満載の中国地方5県。その旅をより楽しく、お得にしてくれるキャンペーンがスタートした！

text◉本誌・大宅宏幸　photo◉佐藤竜太／吉田悠太／岩崎竜太（IG:atuyr）

問ヤマップ　info@yamap.co.jp

２０１９年11月号にて、中国地方5県を巡るお薦めサイクリングコースと一押しスポットを紹介する記事をお届けした。このたびこのコースやスポットをベースに、あの登山アプリで有名なＹＡＭＡＰ（以下ヤマップ）が中国地方5県サイクリングをより楽しく魅力的にするキャンペーンを開始。その名も「中国地方5県サイクルスタンプラリー」だ。

ヤマップには、「環～ＴＡＭＡＫＩ」という、〝登山と街の観光とを結びつける旅〟を提唱するコンテンツがある。ここでは登山ルートだけではなく、近くの街における飲食店や文化施設などが紹介されており、「加盟店」ではアプリと連携したお得なクーポンが使える。今回のキャンペーンは、まさにそのサイクリング版と言える。左で紹介するスポットを巡り、通過の達成度に応じて豪華景品がもらえたり、加盟店でクーポンが使えるのだ。

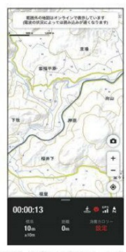
昨今のコロナウイルス禍で全国各地の自転車関連イベントが中止になり、目標を失ってしまった自転車乗りも多いことだろう。そんな中で、このようなサイクリングのモチベーションを上げてくれるキャンペーンが開始されるのは、非常に喜ばしいことだ。おまけに、対象となるこの中国地方5県地域の走行環境の素晴らしさは、前述の記事でご紹介したとおりの折り紙付きだ。

さあ、早速あなたもスマートフォンにヤマップのアプリをダウンロードして、中国地方5県への自転車旅へ出かけようじゃないか！

WHAT'S YAMAP

YAMAPアプリとは？





●登山者向けの人気スマホアプリで、無料でも使える。あらかじめマップをダウンロードしておけば、電波が届かない場所でも現在地を確認できるのが特徴。登山の記録を作り公開する機能もあり、ユーザー同士でつながったり他者の登山記録を参考にできるのも利点だ。別で「YAMAP MAGAZINE」も展開し、メディアとしての存在感も高めている

※サイクリングの際にはマスクを携行し、各種施設を訪問するときに必ず着用して新型コロナウイルス感染拡大防止に努めてください。なお、ソーシャルディスタンスが保てる場合はマスクを外し、熱中症への対策も行ってください。



日本海・瀬戸内ルート



●岡山市から鳥取市までをほぼ国道で縦断し、瀬戸内側から日本海側へとつながるコースだ。県境にはハイライトとなる峠越えがあり、走り応えと達成感のあるライドとなろう

日本海沿岸ルート



●山口県の萩市と島根県の益田市を結ぶルートで、そのまま鳥取市まで足を運ぶことも可能だ。歴史ロマンを感じられるうえに、信号のほとんどない道で爽快な走りも楽しめる

やまなみ・しまなみルート



●島根県の松江市と広島県の尾道市をつなぐルートは「やまなみ街道」と呼ばれ、尾道市から愛媛県の今治市へのルートはおなじみ「しまなみ海道」。その２つを結ぶ壮大なコースだ

SPOT LIST

鳥取エリア

1. 鳥取砂丘 砂の美術館
2. お城山展望台 河原城
3. 道の駅清流茶屋かわはら
4. もちがせ流しびなの館
5. さじアストロパーク

広島エリア

11. 道の駅 ゆめランド布野
12. 三良坂フロマージュ
13. くいしん坊千両
14. 大山神社
15. ドルチェ

岡山エリア

6. 道の駅 奥津温泉(ふみふみカフェ)
7. 道の駅 久米の里
8. 食堂かめっち
9. 道の駅 かもがわ円城
10. 足守プラザ

島根エリア

16. 宮ヶ島 衣毘須神社
17. 萩・石見空港
18. うどん自販機 後藤商店本店
19. 和菓子処三松堂 津和野本店
20. 道の駅 津和野温泉なごみの里

山口エリア

21. 雲林寺(ネコ寺)
22. 道の駅 萩しーまーと
23. 焼き菓子&クレープ クローバー
24. 長門市観光案内所YUKUTE
25. 角島ジェラートポポロ

YAMAPアプリを使ってチェックポイントを通過すると、「バッジ」を獲得できる。推奨コースが3つ設けられているが、コースの取り方とポイントの巡り方は自由。推奨コースはYAMAPアプリでダウンロード可能だ。

アプリでお得に旅して特製メダルゲット!

Cycle Stamp Rally「中国地方5県サイクル

CHECK

チェックポイント通過でバッジ獲得! 数に応じて特製メダルがもらえる



▲|バッジ



▲|特製メダル

金 … 20か所以上
銀 … 10か所以上
銅 … 5か所以上

獲得バッジ数はアプリ画面で確認可能。個数に応じ、有料（1000円・税抜）で引き換え可能な特製メダルをゲットできる。見事20か所以上を巡ると金のメダルが！ 旅を楽しませる粋な仕掛け。あなたは期間中に達成できるか!?



QRコードで簡単



キャンペーンの詳細情報はこちら

POINT

加盟店でお得なクーポンが使える!

全25スポットの中には「加盟店」となっている施設・飲食店がある。YAMAPアプリのQRコード機能により、そこでクーポンが使える。例えば食事が割引になったり、オリジナルグッズがもらえる。利用しない手はない！

気になる〝アレ〟を比較検証！



カブラボ

CUB-LAB

説明しよう、カブラボとは。

日夜メーカーより発売される自転車アイテム。そんなあまたあるアイテムを、当研究所所長・鏑木裕（通称：カブ）が、身近なモノと創意工夫で実験を行い、さらなるサイクリストの高みを目指すことを目的とした、自転車総合研究所である。

今月のお題

インソールの違いで アーチのサポートは変わるの？

text◉鏑木 裕　photo◉吉田悠太／長谷川拓司

個人的な昔話で恐縮ですが、80年代末〜90年代初頭にかけてJCRCが主催するロードレースにたびたび出ていたんですよ。オリベッティ・ツールドジャパンシリーズとか西湖とか。で、レース終盤に集団のペースが上がってペダリング強度が増すに従って、足裏がピキピキッとなってきて……つりながらゴールする、というのが常だったのです。

当時のシューズはインソールが恐ろしく貧弱で、アーチ（土踏まず）を支えるという概念もない時代。確かに、ウォーキングやジョギングでは、着地の瞬間に土踏まずがクッションの役割を果たすのかもしれないが、〝着地〟というアクションがないペダリング（自転車）では、シューズ内でアーチが浮いていると余計なたわみになってしまうのです。

そんな理論が確立したこともあって、自転車には自転車用のインソールが用意されるようになって10年以上。おかげで私もライド中に足裏がつることもなくなったのですよ。

それだけでなくヒザが内側に内転することもなくなりました。かつて自分が使うフレームは、トップチューブの右側面の塗装がはげていたのですよ。内転した右膝内側とチューブが、ペダリング中はたえず擦れていたんですね。しかし適正なアーチサポートを受けることで土踏まずがたわまなくなり、ヒザの位置も安定したってことです。元々、私のアーチが高いこともあって、サポートの有無がより大きな影響を与えているのでしょう。

ということで今回は、アーチの高さ別に3種類のバイク用インソールを用意しているスペシャライズドのフットベッドを使って、アーチのサポート具合を可視化してみました。



-カブラボ所長-
鏑木 裕

元サイスポ編集部員。元自転車店経営者。元JCFエリート選手。元理系大学生。ここでは脳内サイクリスト。

Step-❶ 検証対象を知る

3種類のアーチサポートが選べるバイク用インソール

SPECIALIZED

スペシャライズド　㊞スペシャライズド・ジャパン　☎046-297-4370

検証対象-❸



BG SL FOOTBED +++ GRN

SPEC

価格／4500円（税抜）　サイズ／36-37.5、38-39.5、40-41.5、42-43.5、44-45.5、46-47.5

土踏まずが高いハイアーチなライダー向けが〝+++〟のグリーン。インソールの中央部が極端に厚くなり、しっかりとアーチを支える。ミドルアーチ以下の人が使うとヒザに悪影響を与えかねないので注意。

検証対象-❷



BG SL FOOTBED ++ BLU

SPEC

価格／4500円（税抜）　サイズ／36-37.5、38-39.5、40-41.5、42-43.5、44-45.5、46-47.5

+に比べると、アーチサポートが少し強めに入るのが〝++〟仕様のブルー。アーチ部分の高さは、レッドに比べると編集部実測で+2.2mm厚くなっている。ミドルアーチ（中間的な土踏まず高）の人向け。

検証対象-❶



BG SL FOOTBED + RED

SPEC

価格／4500円（税抜）　サイズ／36-37.5、38-39.5、40-41.5、42-43.5、44-45.5、46-47.5

スペシャライズドのシューズに標準装備されるのが〝+〟仕様。単品販売の場合は、このように赤いカラーリング。アーチサポートは少なめで、足裏がフラット（いわゆる扁平）なライダーに適している。

Step-❷ 実験を始める前に……

単体のソールを用意して アナログに接触面を計測だ







用意したのは、アッパー部分を切除したアウトソール単体品と、靴下、絵の具。アウトソールの上に両面テープでインソールを貼り付けた状態で実際にペダリングしてみて、絵の具の付着具合で接触面を可視化するのだ。ゲビオマイズドもびっくりだろう？



各インソールは、絵の具の付着具合が分かりやすいよう、白いテーピングで全面カバー。仮想の計算ではなく、実体験でこそ結果が見えるのだ！

Step-❸ 実験

インソール上で足型を取り 足裏の面圧を見てみよう

ソックスの上から足裏全面に絵の具を塗りたくる。オレは生まれたての赤ちゃんかよ。





ローラー台にセットしておいたバイクにまたがり、いつもどおりにペダリング。シューズにはアッパーがないので引き足は使えないし、前後左右にもズレやすいので、気を遣いながら低ケイデンスの踏み足ペダリングをするのだ

今回の実験結果



検証対象-❸

BG SL FOOTBED +++ GRN

ハイアーチ仕様のインソールを使うと、土踏まずも含めて私の足裏全体が接触。ペダルに体重を掛けてもアーチがつぶれないので、足首〜ヒザにかけての関節の動きも安定する。適したアーチサポートを手に入れたい！



検証対象-❷

BG SL FOOTBED ++ BLU

アーチのサポートが増えたことで、高いアーチであっても足裏接触面が増えたことが分かる。同じパワーでペダリングをしたのなら、＋レッドに比べて単位面積あたりの圧力を下げられるということだ。



検証対象-❶

BG SL FOOTBED + RED

私の足裏はアーチ部分が固くて高い。アーチとアキレス腱を介してつながるふくらはぎから突っ張ってしまっているのだ。このため、＋レッド仕様ではシューズ内でアーチが浮いてしまっているのが分かる。



適切なアーチサポートを手に入れて スムーズなペダリングを実現しよう

SUMMARY

これがeバイクの最前線！

e Cycle Sports

第16回

文学×チェアリング×電動アシスト

eロードバイクで〝富嶽百景〟探索！

eバイクで険しいヒルクライムを楽々とこなした先の自分だけの絶景スポットに、
折り畳みイスをセッティングして名著をじっくりと味わい尽くす。
それこそが最先端の遊び方なのではなかろうか？
eバイク界の大御所、難波先生による紀行文。

text●難波ケンジ 本記・江里口泰平 photo●岩崎竜太（IG:atuyr）

難波ケンジ

●eバイクの黎明期より20年以上にわたってその変貌を見つめてきた、国際自転車ジャーナリスト。日本にeバイクを持ち込んだ最初の人物として知られる。こちらの近影は富士宮の「掬水」の水の間にて



Point

「チェアリング」って何だ？





●折り畳み式のイスを持ち運び、自身の好きな場所でイスを広げて景色や食事など思い思いの時間を楽しむ、お手軽なアウトドアスタイルがチェアリングだ。今回はスペシャライズドのeロードバイク、ターボクレオSLにオルトリーブのサドルバッグを装着し、ヘリノックスの軽量イスを積載。防水機能付きの電子書籍リーダーをお供にし、屋外での読書の時間を満喫してみた



Column

富士デンキジテンシャ行

俗世がどうあっても富士は、その美しさを常にさらし続けている。曇天の、峰を見せず裾の先のみを見せたその富士の美しさよりも、富士の美を想像する私の能力が求められた。

とにかく、生きにくい世の中である。レースもなければイベントもない、富士に登ることすら許されぬ。どう遊ぶのかが問われるこの夏の曇天の日に、私はeバイクに乗って、行くあてもなく峠を上り、見晴らしの良い場所で椅子を広げて富嶽を想うこととした。人はそれをチェアリングと呼ぶとも聞く。しかし、私の目的は単に上って座るのではない。この美しき富嶽の前に座し、太宰治による『富嶽百景』を読みふけることにあるのだ。

峠の長いトンネルを抜けると、美しい富士が見えるはずであったが、見えぬ。近くの茶屋脇の草むらに、サドルバッグから椅子を出し広げることとした。

「富士の頂角、広重の富士は八十五度」で始まる原稿用紙20枚程の名著、富嶽百景には、昭和初期の激動の時代にあって、富士の見える茶屋の2階に投宿して原稿を書く作者が、その数か月の日々の中で眺めた季節の移ろいの中の富嶽の美しさが描かれているが、私の中で、eバイクと文学の関わりは切り離すことができないものである。

日本初のeバイクガイドツアーができた伊豆・三津浜は、偶然にも太宰治が『斜陽』を執筆した場所であるし、日本で最初の大規模なeバイクのレンタルを行うホテルができたのは大正昭和の文豪が集まった伊豆長岡。この茶屋の脇にもやはり昭和の文豪の石碑が立っており、臨時編集部が作られたゲストハウスは、昭和の文豪が集った料亭を改築したものだという。文学





を自転車が追いかけているのではない。自転車に乗って走ると、文豪の足跡が追いかけてくるのだ。

つまり、我々自転車人が求める繊細な美しい日本の景色や感性と、百年前の文豪たちが好んだものは重なるものがある。傍から見ると意味がないものにすら思える所作の細部に徹底してこだわり、精神の限界を追い求めた結果である文学は、ロードバイク的でありつつも、その文学を楽しむ心の余暇を得るには、eバイクは適している。ロードバイクでは、踏み込まなければ自分に酔うことができない。しかし、恥の多い私には、レースもなければ、その才能もない。eバイクならば踏み込まずとも、自由に陶酔することができるのだ。eバイクに乗れば、椅子と電子書籍リーダーを詰め込んだ鞄など、空気よりも軽いとすら感じられる。

息も切らさず、しかし常に富士のその姿を感じながら峠に到達して、腰掛けて、静寂と平穏だけが広がる自分だけの場所で文学を読みふける。峠に上って腰掛ければ、そこには誰にも邪魔することも汚すこともできない、自分だけの思想という名の無限の青い海が広がっている。

半刻ほどで読破すると、ちょうどこの文が書かれた頃に国内で普及し始めた自転車が文中に描かれていると改めて知る。見上げても、富士はこの日、その顔を出すことはなかった。描かれた富士の頂を想いながら、峠を下った先の臨時編集部へ投宿し、電子原稿を記そう。いつの日か、再び本当の自由がやってくることをその雲の先へ願い、富士山に別れを告げた。

TRY & JUDGE
物欲グッズをトライ＆ジャッジ



安井 行生
YUKIO YASUI

本誌でインプレや技術系記事を担当するライター。理系出身者ならではの視点を持ち、自転車についての探求に余念がない。

Item-1 CAMPAGNOLO

TRY／01

カンパニョーロ・シャマルカーボン DB

価格／17 万 5000 円（シマノ HG・税抜）
問カンパニョーロ・ジャパン ☎ 045-264-2780

名作シャマルもカーボン化、エンデュランスホイールへ



SPEC.

- ●リム素材／カーボン
- ●リム高／F 35㎜、R 40㎜
- ●リム外幅／28.1㎜
- ●リム内幅／21㎜
- ●スポーク材質／スチール
- ●スポーク数／F 24本、R 24本
- ●対応タイヤ／クリンチャー、チューブレス、チューブレスレディ
- ●ディスクタイプ／センターロック
- ●対応スプロケット／カンパニョーロ（17万4000円）、シマノHG（17万5000円）、スラムXDR（17万6000円）
- ●実測重量／F 735ｇ、R 863ｇ

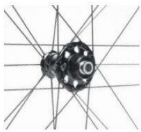
DETAIL



クリンチャーとピュアチューブレスに対応する2ウェイフィット仕様。リム幅はボーラWTOよりさらに広く（内幅21㎜、外幅28㎜）、ロード用タイヤなら25～30C、グラベル用タイヤなら65Cまで対応する



アンダー20万円のミドルグレードながら、フロント35㎜、リヤ40㎜の前後異ハイト設計をとる。これはハンドリングとパワー伝達性を考慮した結果だという。上位モデルとは異なり、ロゴ類はステッカー。グラベル走行で傷ついても張り替えられるように……か？





アルミスポークではなく、丸断面のステンレススポークを採用する。ボーラシリーズ同様、スポーク数は前後共24本のＧ３組み。前輪はローター側がクロス、後輪は駆動側がクロスで、クロス側はベンドスポークを使う（ラジアル側はストレートスポーク）。ベアリングは鋼球で、CULTやUSBへのアップグレードも可能だ

低価格カーボンホイールの拡充を進めるフルクラムに倣ったのか、カンパニョーロはボーラシリーズの下位モデルとなるカーボンホイールを発表した。商品名はシャマルカーボン。アルミホイールの名称をそのまま使うという点ではフルクラムのレーシングゼロカーボンと同じだが、レーゼロがアルミスポークというアイデンティティをカーボン版も引き継ぐのに対し、シャマルはスチールスポークとなり、様相が異なる。

コンセプトは「エンデュランス性に特化したホイール」。広報資料の写真はシャマルカーボンを装着したスペシャライズド・ルーベが砂利道にたたずんでいるというものだが、太めのタイヤの使用を前提とし、グラベルユースまで視野に入れているらしい。用意されるのはディスクブレーキ&2ウェイフィットのみ。価格は17万円強。レーシングゼロカーボンとは価格帯も大きく異なるのだ。アルミ版のシャマルと1万円も変わらないのだから、カンパニョーロは今後ミドルグレードのカーボン置換を進めるつもりなのかもしれない。

ただ、アルミのシャマルウルトラDBが1557g（カタログ値）なのに対し、シャマルカーボンDBは1585g（カタログ値）と、アルミ版より重くなっている。アルミのレーゼロDBより100g以上軽く仕上げたレーゼロカーボンDBとはここでも差が付く。これは悪路まで想定しているそのコンセプトゆえだろう。

JUDGE／01

“グラベルもOK”と言いながら、ロード用ホイールとして完成度が高い

グラベルも想定し……と聞くと走りが重いようなイメージがあるが、シャマルカーボンはキビキビ走る。端的に言うとかなり速い。動的性能はディスクロード用レーシングホイールとしてもいいレベルだ。剛性感の仕立てはボーラWTOシリーズに似ている。ボーラらしさは薄く、パワーをかければかけるほどごちーんと加速していく。さすがにWTO45ほど軽くも硬くもないが、ボーラ35よりは明確に硬く、振動もはっきり伝えてくる。悪路前提ということはリムの強度を高める必要があり、自ずと剛性も上がる。リムが硬く重くなるのは仕方がないが、それをうまく走りの魅力に転化している印象だ。

photo◉吉田悠太

TRY／02

コリマ・47㎜ MCC WS+ DX（チューブラー）

価格／F 20 万 8000 円、R 22 万 5000 円（税抜）
問トライスポーツ ☎ 078-846-5846

ついにコリマのMCCがディスクブレーキに対応！



SPEC.

- ●リム素材／カーボン
- ●リム高／47㎜
- ●リム外幅／26㎜
- ●スポーク材質／カーボン
- ●スポーク数／F12本、R12本
- ●対応タイヤ／チューブラー（ほかにクリンチャー仕様もあり）
- ●ディスクタイプ／センターロック
- ●対応スプロケット／シマノ、カンパニョーロ、スラムXDR
- ●実測重量／F596g、R787g

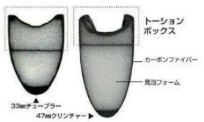
DETAIL

LINE UP

リムハイトは47㎜と32㎜の2種類で、それぞれにチューブラーとクリンチャー（チューブレス非対応）があり、重量は1295g（32㎜チューブラー）～1550g（47㎜クリンチャー）。今回試乗したのは、47㎜のチューブラーモデルだ。



コリマのリムは発泡剤の芯材にプリプレグを巻き付け、それをそのまま加熱・加圧して成型している。当然発泡剤は残るのだが、強度と剛性を向上させ、振動と音を低減させる効果があるという



リム内部にリブが入っており、日の字断面になっていることも特徴。ここまでスポーク数が少ないのにホイールとしての剛性が確保されているのは、この構造によるところが大きいのかもしれない

フロントは、制動時にスポークに張力がかかる設計。リムブレーキ版とは逆だ。炭素繊維の物性を考えると理にかなった作りである。リヤはY字のジョイント（これもカーボン製）で2本のスポークを1本にし、それを直接ハブに接合している。重量を抑えつつできるだけ剛性・強度を高めようとしたコリマの苦労が見える





JUDGE／02

MCCの美点はそのままに、新しい魅力を手に入れた

最初見たとき、こりゃダメだと思った。リムブレーキ版とは違ってスポークが屈曲し長くなっているので、たわみが発生しやすくなり、駆動剛性が落ちると思ったのである。しかし実際はパワーロスが非常に少なく、MCCならではの超高性能は除っていなかった。リムブレーキ版とは違い、一瞬（本当に一瞬）のタメの直後にトルクを吐き出すような走りになっており、テンションスポークホイールのような振る舞いをする。おそらくこれは副産物だろうが、個人的には歓迎すべき変化だ。トップレベルの動的性能を持ちながら、クセが薄まって走らせやすくなっているからだ。うまくディスク化したと思う。

各ホイールメーカーはロードホイールのディスク化を一通り終わらせた。しかしコリマはMCCシリーズのディスク化をしていなかった。それも当然だろう。MCCのディスク化は難しいのだ。

通常のテンション構造なら、スポークパターンを変えることで対応できる。しかしコンプレッション構造のMCCはカーボンスポークをつっかえ棒として使うため、ある程度太くしなければならない。スポークが太くなるとクロスさせるのが難しくなる。

フロントは簡単だ。制動力だけを考えればいい（クロスさせる必要がない）。しかしリヤが難しい。従来のMCC構造だと制動力がかかったときに強度・剛性を確保できない。かといってフロントと同じパターンにすると、今度は駆動剛性が低くなって使い物にならない。クロスさせれば駆動・制動の両方に対応できるが、MCCのスポークでは無理な注文である。

だが、コリマはMCCのディスク版を完成させた。Y字のジョイントを使って2本のスポークを根本で1本にまとめ、それをハブに接続。クロスさせることなく駆動力と制動力の双方に対応させたのである。コリマはこれを、「ペダリングとブレーキングのトルクに耐える構造」としてD2T（ダブルトルクテクノロジー）と名付けている。

これにより前後12本というディスクブレーキ用ホイールとしては異例の少スポークを実現、駆動剛性と共に空力も向上させているという。

photo◉吉田悠太



田村 浩
HIROSHI TAMURA

頼れる脚力がないので、頼れる装備をとっかえひっかえして使い勝手を味わうのが生き甲斐になった。峠とキャンプを愛する実践派オタク系サイクリスト。

Item-③ OSTRICH

TRY／03

オーストリッチ・L-100輪行袋エアロ&ワイド

価格／7400円(税抜)
㊐アズマ産業　☎03-3854-5251

なにかと使い勝手がよい ちょっと大きな輪行袋

SPEC.

- ●展開サイズ／高さ1150×幅1030×奥行き280mm
- ●素材／70デニールナイロン
- ●カラー／ブラック
- ●実測重量／286g（付属品込み）

DETAIL



従来のL-100に比べ、高さ・幅ともわずかに大きい。そして底面のマチが3cmほど広がっており、収納時に厚みがある自転車も収納しやすくなった



収納袋は縦寸法こそ少し長くなっているが、径はほとんど変わらないように工夫されている。これまで同様にボトルケージなどに搭載することもできる



収納した際にハンドルが不用意に動かないように固定するベルトが付属する。使わなくても収納できるが、輪行袋を担いだときの安定感が増す



縦型収納なのでエンド金具は必須。「エアロ&ワイド」の登場と合わせて、スルーアクスルに対応したコの字型エンド金具（税抜2300円）も登場した



JUDGE／03

ドロヨケ付きの自転車も入れやすくなる!

「お前はツーリング専門でエアロロードなんか持ってないじゃないか。フレームサイズだって大きくないし、なぜ"エアロ&ワイド"な輪行袋を推すのか?」実はハンドルを切りたくないシーンはツーリング車にもある。理由はフロントのドロヨケ。そのままハンドルを切ると当然ながらドロヨケが横方向に大きく飛び出すため、これまではステムのフォーク側クランプを緩め、ハンドルだけを切って収納していた。そうすればドロヨケを外さずとも収納できるのだが、そのひと手間が「エアロ&ワイド」なら省ける。なお、リヤのドロヨケは、外すか分割式にするなどの工夫が必要なのは、従来の縦型輪行袋と同様だ。

縦型輪行袋のスタンダードとして親しまれているL・100の寸法を、一回り大きくした「エアロ&ワイド」が登場した。エアロロードなどはハンドルを大きく切りづらいモデルが多いため（一般的な縦型輪行では、ハンドルを目一杯切った状態で収納する）、収納状態の横幅がかさんでしまう。それでも無理なく収まるよう、特に奥行き（厚み）を3㎝ほど増やした輪行袋だ。要は一回り大きい輪行袋だが、ハンドルを真っすぐの状態に固定するためのベルトなども付属する。

フレームサイズがさほど大きくなければ、従来のL・100にもハンドルを切らずに収めることはできたが、どうしても開口部が閉じにくくなったり、キツキツなので収納作業の手間が増えたりした。また、車輪径と厚みが増すグラベルバイクやMTBを収める際も「エアロ&ワイド」は心強い。フレームサイズが56㎝以上などの場合も、通常のL・100よりこちらの方が使いやすいだろう。

全体の作りや素材はL・100とまったく同じなので、使い勝手に変わりはない。重量と収納寸法がわずかに増えているが、前述のような自転車に乗っている人が輪行袋を選ぶなら、この「エアロ&ワイド」がベターだ。昨今はより軽量な輪行袋も増えたが、生地が極端に薄い製品は耐用年数（使用回数）が限られる（破けやすい）。この輪行袋の生地は70デニールあり、軽さと耐久性のバランスに優れていることも魅力だ。

photo◉吉田悠太

Cycle Sports 定期購読のご案内

途中で特別定価の号があっても、購読料は変わりなし！

各都道府県で義務化が進む自転車保険はサイクリストなら必ず加入したい。
サイクルスポーツでは定期購読すれば、自転車保険・自転車保険ロードサービスが付いてくる、お得なサービスを実施中！

Fujisan.co.jpで“サイスポ”を定期購読すると
自転車保険・自転車ロードサービスが付いてくる！

キャンペーン期間 2020年3月19日(木)～2021年2月10日(水)

※当キャンペーンは新規でお申し込みのお客様が対象です

購読料金 1年12冊 1万560円

保険内容

プレゼント保険付き対象商品

- 「Cycle Sports（サイクルスポーツ）」1年
- 「Cycle Sports（サイクルスポーツ）」月額
  （＊最低契約期間365日）

補償対象者

- 本人と家族

補償期間

- 1年

1年定期購読契約での入金確認が完了した月の翌月10日午前0時から1年後応当日の午後4時までの1年間。
例）2020年2月20日にお申し込み後、2020年2月25日に入金が完了した場合、補償期間は「2020年3月10日午前0時～2021年3月10日午後4時」まで

お申し込み方法

1 **携帯電話・スマートフォンから**
右のQRコードにアクセスしてください。

2 パソコンから
サイクルスポーツ 次号予約 検索

プレゼント保険 補償内容

- **入院一時金額 1万円**
  自転車搭乗中などの自転車に係る事故により3日以上入院した場合
- **個人賠償責任保険金額（示談代行あり）1億円**
  日常生活の事故で、法律上の責任を負った場合

さらに特典として、
「自転車ロードサービス」が付いてくる

① 50km以内のご希望の場所まで無料で搬送！
② 年3回までご利用可能！
③ 24時間365日いつでもお電話で受け付け！
全国ほとんどの地域に駆けつけ！

自転車保険加入義務化が拡大中



お問い合わせ先

富士山マガジンサービス カスタマーサポート

cs@fujisan.co.jp（メール24時間受付）
☎0570-200-223（ナビダイヤル／平日10：00～17：00）

※定期購読はFujisan.co.jpとのご契約になります。お申し込みはFujisan.co.jp記載の利用規約に準じます。

【価格改定のお知らせ】

諸般の事情により、定価を下記のとおり改定させていただくことになりました。お客様にはご迷惑をおかけいたしますが、何とぞご理解を賜りたくお願い申し上げます。・1冊あたりの新定価：税込880円（本体800円） ※2020年10月号は特別定価 また、それに伴い定期購読料に関しても上記のとおり改定させていただくことになりました。既に定期購読をお申込みいただいているお客様に差額のご負担はございません。

保険・補償内容に関するお問い合わせはこちら

au 損保カスタマーセンター
フリーコール 0800-700-0600 通話料無料
受付時間／9:00～18:00（年末年始を除く）
引受保険会社：au損害保険株式会社 B19D310434(2002)

自転車ロードサービスに関するお問い合わせ先はこちら

自転車ロードサービスデスク
Free Dial 0120-907-675 通話料無料
24時間365日受付
サービス提供会社：株式会社プレステージ・コアソリューション

注意事項

●補償の対象は個人に限ります。法人には適用されません。●当プレゼント保険付きプランを申し込みの場合は、必ずウェブサイトよりプラン内容の詳細をご確認のうえ、お申し込みください。●当プレゼント保険付きプランは、ご注文完了後の解約は原則受け付けておりません。万が一、解約された場合、解約手続きをされた日の翌月10日午後4時でプレゼント保険の補償は終了します。●富士山マガジンサービスでは、自転車保険に関する詳細説明ができません。補償内容詳細は「au損保カスタマーセンター」 0800-700-0600にご連絡ください。保険についてのご質問はFujisan.co.jpでは承れませんので、あらかじめご了承ください。●定期購読お申し込み時にメールアドレスをご登録いただいた方には、補償終了前に当プレゼント保険の引受会社であるau損害保険株式会社（info@info.au-sonpo.co.jp）より補償終了のお知らせをお送りします。あらかじめご了承ください。





〈サーヴェロ〉社内の定例ライドから発想

高速で、しかも多様な路面が出現するライドから発想された〈サーヴェロ〉《カレドニア》（43万5000円／シマノ・アルテグラ完成車、34万5000円／同・105完成車）は、パーツ類は標準的な規格で交換も容易だ。フロントをシングルとした場合、ディレーラーマウントまで取り外すことができる。㈷東商会　☎048-250-5213



速さに絶対の自信を持つ〈スペシャライズド〉のMTB

ハードテールの効率の良さとフルサスの走破性の高さを融合させた〈スペシャライズド〉《エピック エキスパート カーボン29》（64万円）は、効率性を高めたブレインサスペンションのメリットを生かし、ペダリングの力を余すことなく推進力へと変換する。
㈷スペシャライズド・ジャパン
☎046-297-4370

快適とスピードを両立したエンデュランスロード

路面状況を気にせずに、快適さとスピードを高い次元で両立するため、〈メリダ〉では「スクルトゥーラ」ラインをベースに《同エンデュランス》を開発。オフロード向けとレース向けの間に位置する一台は、気楽に走りたいサイクリストに高性能を提供する。
㈷メリダジャパン　☎044-221-0191







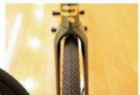
※表示価格は全て税抜

レーシングスペックのアルミXCモデル

〈ジャイアント〉の《XTC SLR 29ER 1》（17万円）は上位グレードのカーボンモデルの設計思想を超軽量アルミで再現。フレーム単体重量は1429g（サイズS）と、同社史上最軽量のハードテールMTBとなった。ドライブトレインにはシマノXTとSLXを採用し、シートポスト径はドロッパーポストにも対応。
㊐ジャイアント ☎044-738-2200









エアロ性能を持つグラベルレーサー

《カンゾー ファースト》（33万円・フレームセット）は〈リドレー〉のグラベルロードシリーズとして新たに加わったモデル。エアロ性能を兼ね備えたグラベルレーサーで、フレームは同社エアロロードバイクのフラッグシップ「ノア ファースト」の形状を受け継いでいる。フロントはシングル専用となっており、フェンダーはオプションで販売される予定だ。
㊐ミズタニ自転車 ☎03-3840-2151



レースに出られるスペックのハードテールXC

〈トレック〉の《マーリン7》（８万4000円）は、レースに出られるスペックを採用。滑らかに動く軽量なロックショックス製フォークとアップグレードしたパーツを搭載し、上級グレードのバイクにも引けを取らない。速いハードテールXCが欲しいライダーに最適となる。
㊐トレック・ジャパン ☎0798-74-9060



振動吸収性が向上し女性ライダーのポテンシャルを引き出す

女性用シクロクロスバイクとして生まれ変わったカーボンモデル〈LIV〉《ブラヴァ アドヴァンスドプロ》（60万円）は、進化したDフューズテクノロジーとフレーム設計で振動吸収性が向上。新型SLR 1 42カーボンホイールやスラム・フォースeタップAXSを採用したレースレディモデルだ。
㊐ジャイアント ☎044-738-2200



〈GT〉の最新ハードテールMTBの受注がスタート

最新のトレイルバイクのトレンドを踏まえた〈GT〉の《ザスカー LTエキスパート》（20万8000円）は、数々の表彰台を制してきた伝説の名を冠したハードテールMTB。路面追従性が高く、乗り心地も快適だ。㊐ライトウェイプロダクツジャパン ☎03-5950-6002

物欲ナビゲーター

JITE MONO

ジテもの

NEW-PRODUCTS

2020 October

ディスクブレーキ仕様となるチタン製フレーム

フレームから小物まで手がける〈TNI〉から、ディスクブレーキ仕様となるチタン製ロードバイクフレーム《チタンディスクフレーム》（17万5000円）が登場した。アップチャージを払えば、ジオメトリなどの変更にも応じてくれる。シマノ・Di2に対応し、スルーアクスルが付属。問トライスポーツ ☎078-846-5846





オーロラのような深みのある紫が特徴

〈レイザー〉の最軽量《ジェネシス》（2万3000円）のアジアンフィットモデルに、光の当たり方や見る角度によって色が変化するオーロラのような仕上がりのパープルヘイズが追加された。問シマノ自転車お客様相談窓口 ☎0570-031961（ナビダイヤル）



「メーコン」が軽量化と強度アップを果たした

不動の人気を誇る〈バーン〉の「メーコン」が、《同2.0》（9800円）として軽量化と強度アップを果たし、併せて抜群の装着感とかぶり心地も実現した。無駄を徹底的に取り除いたスタイリッシュなフォルムが特徴となる。問ワイティーエス ☎03-6415-6818



「コージー」にディスクブレーキモデルが追加

〈カラクル〉「コージー」に、待望のディスクブレーキモデル《同DB》（29万円／シマノ・105仕様、35万円／同・アルテグラ仕様）が加わった。油圧式キャリパーと機械式ワイヤの組み合わせだ。問テック・ワン ☎072-334-8739



チューブレスタイヤの修理に使えるミニツール

チューブレスタイヤの普及に伴い、その修理に使う着脱式ツール類（リーマー、プラグツール、ナイフ）を備えたミニツール《チュビ11》（3500円）が〈トピーク〉から登場。6サイズの六角レンチとT25トルクスレンチも付属する。問マルイ ☎078-451-2742



フレームからレンズまで日本企業と共に開発

日本人のためのサングラスをコンセプトに、フレームからレンズまで日本メーカーと協議のうえ開発した〈ビアンキ〉「ジャパンオリジナルサングラス」。一眼で、調光レンズを採用する。
問サイクルヨーロッパジャパン ☎03-5812-2070



「スピードクラフト」にコンパクトモデルが追加

〈100%〉の高機能アイウェア「スピードクラフト」に、よりコンパクトにデザインされた《同XS》（2万3500円〜2万8700円）が登場。フレームカラーとレンズ違いで、4種をラインナップする。
問塩野自転車スポーツ事業部 ☎072-229-8251

※表示価格は全て税抜



使い方が広がる〈ウィリエール〉のマスク

イタリアの自転車ブランド〈ウィリエール〉から、コロナ禍で需要が高まる《マスク》(2000円) が発売される。サイクルジャージと同じライクラ製の生地は柔らかく、ポケットに入れておいてもしわになりにくい。洗濯も可。㊫服部産業 ☎06-6981-3960



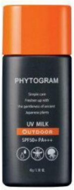
接触冷感素材のダブルフィルターマスク

花粉や大気中のホコリを除去する高性能フィルターを搭載した〈ナルーマスク〉の「F」シリーズに、接触冷感素材を用いた《同１Ｓ》(4500円) が加わった。ダブルフィルター搭載により、使用時に応じた対応が可能だ。㊫フカヤ ☎052-228-8910



着用しても呼吸は楽で、紫外線もカットする

マスク着用に伴う不快感を減らしつつ、紫外線の影響をカットする一石二鳥のアイテムが、〈ステムデザイン〉の《サマーネックゲーター》(3800円) だ。伸縮性のある生地ゆえ、顔の大きさにかかわらずフィットする点が◎。㊫ステム ☎03-3770-4070



虫が嫌がる成分を配合した日焼け止め

男性向けスキンケアブランド〈フィトグラム〉から、アウトドアに特化した日焼け止め《UVミルク》(2300円) が登場。汗や水に強く、UVカット効果も十分。虫が嫌がる４種の精油が配合され、屋外活動で活躍する。㊫メイコー化粧品 0120-303-607

夏ライドに適した高機能素材の半袖ジャージ

〈ビオレーサー〉の《グラフェンSC-CAMO》(１万7900円) は、優れた冷感性能と抗菌防臭効果を発揮する素材を採用した半袖ジャージ。タイトフィットでありながら、レースポジションにおける快適さも実現した。筋肉をサポートし、パフォーマンスを長く持続させる効果も発揮する。㊫クランノート ☎050-1745-7077





輪行袋の職人が作ったマスクケース

〈オーストリッチ〉が、食事中などマスクを外すシーンで清潔に収納できる「輪行袋職人が作ったマスクケース」の販売を始めた。波、麻の葉、かすりの３色がある《同 和柄》(1800円) は普段遣いにも最適。㊫アズマ産業 ☎03-3854-5251



日焼けを防ぎつつ、涼しく快適なライドを提供

〈パールイズミ〉の《UVフルフィンガーグローブ》(5500円) は、長めのカフが手首の日焼けを、手のひらに配したメッシュが蒸れを防ぎ、涼しく快適なライドが楽しめる。親指と人差し指の指先はタッチパネルの操作が可能。㊫パールイズミ ☎03-3633-7556



〈パールイズミ〉運営のコミュニティから誕生

〈パールイズミ〉が運営するコミュニティのオリジナルデザインの《ロングスリーブジャージ（PICC)》(１万4091円) が登場した。ネイビーとライトブルーをベースに、ロゴをアクセントとして配している。㊫パールイズミ ☎03-3633-7556

・物欲ナビゲーター・

JITE MONO

ジテもの

NEW-PRODUCTS

・2020・ October

3Dプリントパディングのサドルに2種が追加

つなぎ目のない革新的3Dプリントパディングを備えた〈フィジーク〉の「アンタレス ヴァーサス エボ アダプティブ」に、カーボン強化ナイロンをベースとするカーボンレール仕様の《同R1カーボンブレイデッド》（3万8300円）が追加された。
㈮カワシマサイクルサプライ ☎072-238-6126





〈リッチー〉の定番サドルがフルモデルチェンジ

《クラシックサドル》（7800円）がフルモデルチェンジ。座面には凹凸加工のロゴ、カバー下には適度なクッション性を実現した高密度ポリウレタンフォームと、見た目の美しさと快適性を兼ね備えた一品だ。㈮東京サンエス ☎03-3834-2041



人間工学に基づくデザインと技術が問題を解決

ベースとレールがカーボンとなる〈LIV〉の《アラクラSLR》（1万9000円）は、人間工学に基づいたショートノーズや圧力を分散させる技術を用いた最高のフィット感によって、痛みやしびれなどの悩みを解決する。㈮ジャイアント ☎044-738-2200



ツールとジロの開催を記念した限定のサドル

〈セライタリア〉から、ツールとジロを記念した限定のサドルが発表された。《フライトブースト》（1万6000円）をベースに、それぞれのイメージカラーであるイエローとピンクを差し色に用いた上品なデザインとなっている。㈮日直商会 ☎048-953-9771



バーテープとのコンビが光るボトルケージ

圧倒的なカラバリのバーテープが人気の〈シクロベイション〉から、そのバーテープとのコンビネーションを図った超軽量（16g）の《カーボンボトルケージ》（6700円）が登場した。こちらも全5色を展開する。㈮アクションスポーツ ☎048-422-3800

軽量なフルカーボンサドルが〈TNI〉から

〈TNI〉の《ハイパーカーボンサドル》（1万3000円）は、120gと軽量なフルカーボン製サドル。スリムな形状で振動を吸収し、サドル中央の穴と薄いパッドで快適さを向上させている。サイズ：140×270㎜。
㈮トライスポーツ ☎078-846-5846



※表示価格は全て税抜

オフロードでの使用に最適なフレームバッグ

〈SKS〉の《エクスプローラーエッジ》（3800円）は、撥水性が高く丈夫な生地で、オフロードでの使用に最適なバッグ。フレームからはみ出さないサイズでペダリングを妨げず、内部へのアクセスもスムーズ。内側の両サイドにはポケットも付く。㊐ビーアールインターナショナル ☎052-774-8756





プロライダーらと共同で開発したDH専用コンポ

〈TRP〉の《GスペックDH 7ディレーラー＆シフトキット》（3万5000円）は、DH専用のコンポ。多くの有名プロライダーやプロチームと共同で開発したもので、レース現場からのフィードバックを具現化した。㊐あさひ www.cb-asahi.co.jp



走りを大きく変える純正プーリーの交換品

〈カーボンドライジャパン〉が実績と経験に基づき、純正プーリーの交換品となる《CDJ11tプーリーセット》（4800円）をリリース。軽量かつ高耐久、摺動抵抗を減じる素材を用いた一品だ。
㊐カーボンドライジャパン ☎052-807-3336



《RX8》に限定のパープルグリーンが追加

〈シマノ〉の《RX 8》（2万7500円）は、SPDで最軽量のグラベルアドベンチャーシューズ。高いフィット感が特徴で、限定のパープルグリーンが加わった。㊐シマノ自転車お客様相談窓口 ☎0570-031961（ナビダイヤル）



さまざまな工夫で空力効果を高めたソックス

〈ベロトーゼ〉の《エアロソックス》（4300円）は足首から上にストライプ生地を用い、端も切りっぱなしとすることで空力効果を高めている。さらに足先にはクールマックス素材を混紡し、ドライな履き心地が長時間維持される。㊐フカヤ ☎052-228-8910

グラベルライドに耐えうるカーボンレイアップに

〈FFWD〉初となるグラベル専用カーボンホイールセット《ドリフト》（19万4000円）は、低い空気圧でのグラベル走行時の高い衝撃に対処する性能を追求。フックレスリムは、24mmの内幅でTLタイヤでのみ使用可能だ。前後で1515gと軽量さも併せ持つ。㊐ジェイピースポーツグループ ☎075-925-5700





黒色バルブ採用の〈マキシス〉ブチルチューブ

パンクに強く空気の抜けが少ない厚さ0.8㎜の〈マキシス〉「ウェルターウエイト」に、ロードバイクの足元を引き締める黒色バルブの《同ブラックバルブ仕様》（1100円／48㎜、1200円／60㎜）が追加された。700×25～32Cに対応。㊐マルイ ☎078-451-2742

OCTOBER 2020

PRESENT

-今月のプレゼント-

応募用
QRコード
はこちら

1



お手軽にチューンナップ カーボンドライのプーリー

5人

カーボンドライジャパンから『CDJ11tプーリーセット』（税抜4800円）を５人に。シマノやカンパニョーロの純正と同じ11Ｔなので、プーリーケージを交換せずにそのまま使用できる。摩擦抵抗の少ない素材で重量も軽く、さらにセラミックベアリングで回転抵抗を低減。

㊐カーボンドライジャパン ☎052-807-3336

2



自転車にスマホを簡単取り付け クリッカのフォワードマウント

1人

モーターサイクル用アクセサリーブランドのオックスフォードから、モーターサイクル＆自転車用ハンドルバーフォワードマウント『クリッカ・OX841』（税抜3200円）を１人に。アダプターを取り付けたスマホなどを、ハンドルバーの前方にワンタッチで縦横どちらにも設置可能。

㊐LINKS ☎075-708-2362

3



1つで仏式・米式に対応 パナレーサーの携帯ポンプ

1人

本誌先月号のトライ＆ジャッジで紹介したパナレーサーの『携帯ミニワンタッチポンプBMP-23AEZ』（税抜2900円）のシルバーを１人に。１つのポンプヘッドの前後で仏式バルブと米式バルブの両方に使用できる。バルブへの着脱はヘッドを押し込むだけのワンタッチ操作だ。

㊐パナレーサー ☎0795-82-6806

4



輪行袋職人の技が光る！ オーストリッチのマスクケース

4人

輪行袋やバッグでおなじみのオーストリッチから『輪行袋職人が作ったマスクケース』（税抜1500円）のＡブラック、Ｂブラウン、Ｃオレンジ、Ｄピンクを各１人に。食事の際など、マスクを外す場面でマスクを清潔に保管できる。応募は希望カラー明記で。

㊐アズマ産業 ☎03-3854-5251

5



メイドインジャパン！ IRCのTLRタイヤ

1人

IRCから、ロード用チューブレスレディタイヤ『フォーミュラプロチューブレスレディＳライト』（税抜7600円）を２本セットで１人に。今回のモデルからトレッドにRBCCを採用し、ウェット時のグリップが向上。TLRとすることで、チューブレスRBCCより50ｇ以上の軽量化を果たした。

㊐井上ゴム工業 ☎0120-041718

プレゼント応募方法

QRコードから、応募サイトへアクセスし、希望するプレゼントの番号（サイズ、カラー）、住所、名前、年齢、性別、職業、電話番号を明記のうえ、次のアンケートにお答えください。A＝今号で面白かった記事を順に3つ（右記から企画番号で回答）とその理由 B＝今号でつまらなかった記事を順に3つとその理由 C＝本誌購読歴 ①初めて ②～1年 ③～3年 ④それ以上 D＝月間走行距離 ①100km未満 ②100～300km ③300～500km ④500～800km ⑤それ以上 E＝最近体験した、聞いた、笑える話、悲しい話、気になることなど何でもOK！ ※Eは読者コーナー、ホームページに掲載することがあります。ペンネーム希望者は明記ください。このページにあるQRコードからも応募できます。締め切りは2020年9月15日必着。当選通知は発送をもって代えます。

あて先

〒104-8488 八重洲出版 サイクルスポーツ編集部 「10月号プレゼント」係

企画番号

①走りつくせ! 富士山 ②新型ターマック最速インプレッション! ③プリンス&パリの実力を計る ④改めて知る熱中症予防&対策 ⑤１畳内で作る理想の自転車スペース ⑥「中国5県サイクルスタンプラリー」開始 ⑦NEW MODEL IMPRESSION ⑧CS GEAR CHANGE ⑨イザベル・ド・モヘジ皇妃の東方輪界見聞録 ⑩僕の細道 ⑪カプラボ ⑫e-Cycle Sports ⑬物欲グッズをトライ&ジャッジ! ⑭CS EYES ⑮自転車よもやま社会学 ⑯アレ! アレ! ユキヤ ⑰橋本英也の3足のわらじ ⑱CYCLE RACE TOPICS ⑲レース&イベントガイド ⑳インフォメーション&ニュース ㉑編集後記 ㉒ジテもの ㉓プレゼント